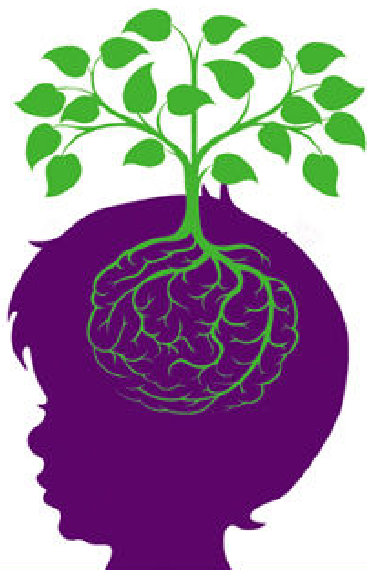
美国超人气育儿书

5岁前的黄金成长阶段，爸妈不可错过的脑力开发指南

0到5岁

大脑发育关键期的70条养育法则

（美）特雷西·卡其娄 著 / 贝蒂·尤德森 摄　玉冰 译



0到5岁的早期教养决定孩子的一生！

亲子图书明星译者玉冰表示“一定要翻译”的作品！

国际华文蒙特梭利协会理事长苏小妹激赏推荐！

妈妈网创始人杨刚 ◎知名家庭教育专家海文颖 ◎囍妈公益阅读创始人杨练华 一致推荐

sina新浪育儿 baby.sina.com.cn　妈妈网　孕育管家　HOWTO 浩途家庭俱乐部

新浪育儿频道、妈妈网、孕育管家APP、浩途家庭俱乐部 鼎力支持！

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

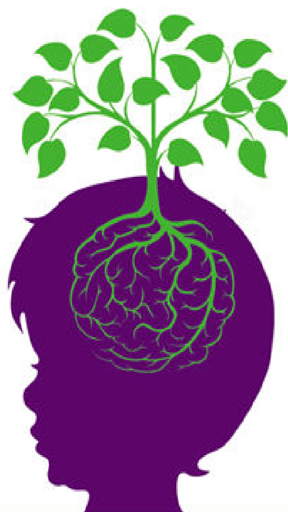
美国超人气育儿书

5岁前的黄金成长阶段，爸妈不可错过的脑力开发指南

0到5岁

大脑发育关键期的
70条养育法则

（美）特雷西·卡其娄 著／贝蒂·尤德森 摄　玉冰 译



0到5岁的早期教养决定孩子的一生！

亲子图书明星译者玉冰表示“一定要翻译”的作品！
国际华文蒙特梭利协会理事长苏小妹激赏推荐！

妈妈网创始人杨刚 ◎知名家庭教育专家海文颖 ◎喆妈公益阅读创始人杨练华 一致推荐

sina新浪育儿 baby.sina.com.cn　妈妈网　孕育管家　HOWTO 浩途家庭俱乐部

新浪育儿频道、妈妈网、孕育管家APP、浩途家庭俱乐部 鼎力支持！

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

0到5岁

大脑发育关键期的
70条养育法则

（美）特雷西·卡其娄 著／贝蒂·尤德森 摄　玉冰 译

ZERO to FIVE

70 Essential Parenting Tips Based on Science



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（**CIP**）数据

0到5岁：大脑发育关键期的70条养育法则 /（美）卡其娄著；（美）尤德森摄；玉冰译．—北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7555-3

Ⅰ．①0…　Ⅱ．①卡…②尤…③玉…　Ⅲ．①婴幼儿-早期教育　Ⅳ．①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第078473号

北京市版权局著作权合同登记：图字01-2016-2445

Zero to Five: 70 Essential Parenting Tips Based on Science

Copyright©2014 by Tracy Cutchlow

All rights reserved.

0到5岁：大脑发育关键期的70条养育法则

项目策划　斯坦威图书 

作　　者　（美）特雷西•卡其娄

摄　　影　（美）贝蒂•尤德森

译　　者　玉　冰

责任编辑　张　萌

策划编辑　陈显英　赵　娟

封面设计　天行健设计

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）

北京中印联印务有限公司印刷新　华书店经销

180千字　710毫米×1000毫米　1/16　16印张

2016年6月第1版　2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7555-3

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线：**010-82561773**

译　者　序

悉心呵护生命的小嫩芽

这本书是上天给我的礼物，准确说，是上天通过我的手，送给各位年青父母的珍贵礼物。感谢本书策划方斯坦威图书，把这么有价值的书（英文原版）送到了我手里，问我愿不愿意翻译出来给中国的年青父母。我拿过来翻阅一遍，登时喜欢上了：一定要翻译！这么有实用价值的书，一定要翻译出来，让更多的、更更多的年青父母，还有他们的小宝宝们深受其益。

尤其难得的是，这本书的中心主题立足于生命的最初阶段，从小胚芽开始到5岁的金色童年，从吃喝玩耍等诸多方面，指导父母如何悉心培养一个又健康、又聪明、又快乐、又能干的可爱宝宝。里面的一条条法则经过了繁多的科学研究验证，里面的一个个方法浅显易懂便于操作，尤其针对那些又要上班又要当父母的“忙碌族”，那真是格外适用。

这就跟养花是一个道理：提供最好的成长环境，从一开始就做好细致的铺垫，然后一路仔细呵护，恰到好处地提供最合适的阳光、雨露、温度、土壤，那么这颗小苗苗定然能成长得健壮结实叶茂花繁。可是，我们怎么知道，什么才是最适合这种子成长的细致呵护呢？什么叫最好的成长环境？什么叫最合适的阳光、雨露、温度、土壤？

父母对宝宝的爱，总会是天生的；可是，怎样爱宝宝才是最有助于宝宝成长的爱，却不可能是父母天生就知道，而是必须通过学习才

能获得的本领。本书的作者既然这么有心，收集了众多不但科学性很高而且可行性也很高的宝贵财富，告诉我们，什么才是对小宝宝最合适的温度土壤、最恰当的阳光雨露，我们当然要好好借鉴，这才能对得起我们正在养育的小宝宝（哪怕小得还仅仅是一颗种子），对得起我们自己对宝宝的天然生成的父爱母爱。年青的父母们，你们说，是吗？

尤其难得的是，书中推荐的理论与实践，不但很符合《正面管教》的思路与理念，也很符合《你的n岁孩子》系列对儿童大脑、心智、身体诸方面的细致观察，这也正是我由衷喜欢这本书的原因所在！作者把这些育儿经典巧妙地糅合到了一起，让我们在爱宝宝、养宝宝、教宝宝的日常琐碎中，不但能亲身体会和感悟当代最先进的养育理念，更能细心关注和了解自己孩子的每一点成长。

这实在是一本出色的实用育儿手册！

愿这本书带给你更多的为人父母的自信与快乐，愿你的宝宝身心两方面都成长得更加健康！

玉冰　于美国洛杉矶

2016年3月29日

自序

我们每一个做父母的，都有许许多多的疑问。至少，我自己就是这样。

我和我先生初初踏入为人父母之旅时，已经都是三十好几的人了，而且还是在花了好几个月的时间来讨论“要呢？还是不要？”之后才要的孩子，甚至，就在我们“那个”之前，还又讨论了足足15分钟。之后，跟很多对此满心期待的年青夫妇一样，我们花了相当多的时间来让自己“准备充分”，包括去上各种生育课程，去研究各种必需用品，比如尿布啦、衣衫啦、装备啦什么的（作为自行车爱好者，在买婴儿小秋千的同时，我们就买好了带护轮的小自行车）。但是，到底该怎么好好养育小宝宝，这些所谓的“准备”到头来却并没能帮上我们多少忙。不过，跟很多对此满心期待的年青夫妇所不一样的地方是，我曾经参与过《让孩子的大脑自由》这本书的编辑工作，那可真叫“近水楼台先得月”！

然而，毫无疑问，无论哪一本书，都不可能完完全全地贴近你当父母所遇到的一切疑问。这不，你的臂弯里搂着小宝宝，他哭着、乐着、咿咿唔唔着；他想要表达什么呢？在这一刻之前，你已经有过各种各样的疑问；在这一刻之中，你仍然有各种各样的疑问。

我遇到的每一个做父母的人，都经历过各自的“艰难困苦”。虽然细节上各有不同，不过主题却大致相同。

在怀孕期间，就要为我们的宝宝做好一切，哪怕是不情不愿的事情，咱也得去做（比方说，我戒掉了心爱的葡萄酒，乃至咖啡）。有

了宝宝之后呢？安抚宝宝，睡觉；哺喂宝宝，睡觉；带宝宝出门，给自己一个喘息的机会；随时保证宝宝能接收新知识，挤时间跟朋友保持联系，睡觉；折腾各种电子设备，尝试各种管教方式，睡觉。总之，除了为宝宝操心，就是挤时间睡觉。

我先生和我跟各位做爸爸妈妈的没什么不同。我们的小宝宝一样带给我们喜悦，带给我们惊奇，也带给我们苦恼。每当小丫头给我们颜色看的时候，我就赶紧去寻找各种答案。

我去问朋友，去问我妈妈，甚至干脆上网搜索（我先生在一旁直翻白眼）……因为，我想把一切可能性都考虑周到！但是，用不了多久，我就陷入了各种相反观念的灼烧当中（这个人说：“这是我尝试过的最佳办法”，另一个人则说：“这对我一点用处都没有！”）。我也同样陷在了一篇篇语焉不详的育儿文章当中，甚至跌入了那些并不切题的论坛评论当中。

然后，我又去翻阅书架上的那些关于宝宝大脑发育、育儿经典等方面的书籍，那可都是我当年编辑《让孩子的大脑自由》的时候，以及为写这本书做准备的时候，用心收集起来的呢。我纵身跳入研究的海洋，瞪着诸如“简单地说，轨迹方法论就是借用在成长发育中能获得的所有翔实数据，根据后验概率规则指定每一不同个体的数据并分派到相应分析轨迹当中”这样的句子发呆。一行行看过去，一本本书都是这般写满蝇头小字的大部巨著，怎么看怎么像那产后肚皮上的皱纹，密密麻麻地挤在一起。

我不禁就想了，要是能自创一个诸如“新妈妈便捷指导”“育儿精粹辑要”的手册，既以这些繁琐的科学研究为依据，又能给予年青父母以切实简便的指导，那该多好啊。

于是，这本书就这么诞生了。书中的图片，都是摄影家贝蒂·尤德森的杰作。我们最初相遇于2001年，那时我们俩一同致力于《西雅图

时报》的各种报道。后来我征询她是否愿意和我一起创作这本书，她一口答应了，这让我觉得自己运气可真是好。

这本书是从何处入手写成的呢？其实，我既不是脑神经科学家，也不是研究儿童发育成长的专家。好在凭借过去15年的记者生涯，我得以接触到各种科学研究成果，并能从中发掘出一些方便年青父母吸收的金子。我还从自己的生活中收集了不少趣闻轶事。这倒不是因为我的生活经历多么丰富，更不是因为这些经历会跟你的完全一样；我只是希望这些小故事让你也能与我产生共鸣，为那些养育过程中的欢欣与愁苦、逗乐与别扭共鸣。

本书之所以锁定在宝宝5岁之前，是因为生命在最初几年的成长中会经历无可估量的巨大变化。不论是从行动能力、语言能力的发育来看，还是从情感表达、肌肉运用等方面的成长来看，若一个31岁的人跟一个30岁的人相比，你恐怕说不出有什么不同；可，一个2岁的宝宝跟1岁的宝宝相比，那就是天翻地覆的变化了！很美妙、很奇妙，也很疯狂。人类大脑的发育成长，在这最初的5年中，完成达90%以上！

正因为如此，这人生最初的几年至关重要。在这几年里，我们为宝宝将来人生的成功铺垫了基础；我们也在建立着属于自己的育儿观念，而这种观念必将随着孩子的不断成长而成长。本书中的主题，像如何爱孩子、如何跟孩子说话、如何陪孩子玩、如何与孩子心灵相通、如何管教孩子，以及如何应对孩子的好动，乃至如何能放松下来等，不仅仅对2个月大的孩子很重要，对2岁大的孩子、5岁大的孩子、15岁大的孩子，甚至是50岁的成年人，都同等重要。毕竟，我们都是人类啊。

这本书的基础，是科学研究成果。我并没有在书中引用每一项科学研究的原文，不过所有相关论据都可以通过本书网站查证。为了能真正解答疑问，学者们的研究考虑到了各种变量因素，而且尽可能地

排除掉各种偏颇与干扰，力求精准。这些研究成果，是我们所能找到的最佳指南。

可是毕竟，社会科学的研究很难给出“绝对反映真实”的数据来。举个例子来说，假如研究课题是“音乐能否让学龄前儿童变得更聪明”，研究方式是随机抽样加上两相对照。这也是科研系统的“金牌标准”，研究人员以随机选择的方式，让一半的孩子去上音乐课（也就是参与组），另一半的孩子则不上课（也就是对照组）。这两组孩子均会在“音乐课效果对照实验”的前后，接受各种认知能力方面的检测。你觉得，这一研究结果的可靠性，该有多高呢？

这当中有很多变量需要考虑。比如说：研究费用能涵盖的参与项目孩子数量的多少，音乐课所选择的音乐体裁，由什么人来给孩子上课，音乐课所持续的时间是几周还是几个月，孩子每周上音乐课的频繁程度、训练强度，等等。还不止这些，研究过程中有多少孩子中途退出，音乐课程结束之后多久才会进行认知检测，研究人员会选择哪些项目来做检测、需要辅助哪些旁支检测以排除其他可能的影响因素（比如家长的经济状况及其智商等），之前的一批研究数据是否对之后的研究带来某些先入为主的印象……，很多变量因素。

还不止这些！哪怕一项研究结论已经得到过多次的反复验证，仍然不见得就能在你孩子身上得到印证。比如说，研究结果表明新生婴儿需要的睡眠时间为每天14个小时；可实际上，有些新生儿能睡上19个小时，有些只睡11个小时。而在此项研究的最终学术报告中，统计数据只取其中间值，随便去验证一个新生儿的睡眠时间都不见得会与这“统计数据”相吻合。

更何况，每个新生儿都是一个与众不同的个体，每个新生儿的家长也一样都是与众不同的个体。正因为有这么多不同的变量因素，因此，你如果以本书中的某项建议为依据去做，有可能得不到希望的结果；反之，也许你并没有参照其中的某个做法，却发现你得到了相同

的结果。所以，你实际上需要不断去尝试，以寻求能与你自己的宝宝相契合的方法。

因此，别把这本书当作“金科玉律”。不过，不妨用这本书做你的指南，愿这本书能有助于你选择一条合适的育儿之路，并且能帮助你坚持按照自己选择的道路走下去。愿书中的图片给你带来愉悦。对了，别发愁，我们做妈妈的都知道，摄影师不在场的时候，没有谁家能收拾得这么整齐。还有，这书中的70条法则不见得都适合你，请别一条条地生搬硬套。你可以利用正文中的导航标，每一条都标注了适合孩子的年龄段。还有，一旦宝宝降临，你要尽量保持放松。

我知道，咱们每一个人都有好多好多的疑问。不过，在逐渐完成这本书的过程当中，我发现了这么几条我们平时都知道的关键要素——其实，养育孩子最重要的事情无非就这么几条：要随时响应宝宝的召唤；跟宝宝一起的时候，好好享受当下的每一刻，别心不在焉的；对宝宝多说说话，做一个十足的话唠；管教孩子的时候请记得温和而坚定的原则；每天都要给孩子无数个拥抱……以及让自己能睡足了觉。

愿这本书中与你分享的育儿小窍门，能帮助你为养育一个出色的孩子打下坚实的基础。愿你的孩子将来成长为一个聪明的、快乐的、合群的、好奇的、有道德感的、心理健全的孩子，成为一个被充分爱着的孩子。

最后，由衷地祝福你，祝福我们大家。



目　录

译　者　序
自序
第一章　准备迎接新生命
1　怀孕了，请你安静平和下来
2　朋友的关怀是你的倚靠
3　一个人要吃两个人的份？不见得真如此
4　每天锻炼30分钟
5　请对着你的肚腹唱歌、读书
6　请替你自己减负
7　夫妻之间要均摊家务劳动
8　新爸新妈产后抑郁怎么办
9　夫妻之间总免不了冲突
10　明白自己不可能事先预料好一切
11　展望宝宝的未来
第二章　爱并及时回应孩子
12　别被宝宝的小能耐吓到了
13　营造一种安全的氛围
14　用新生儿熟悉的气味和声音来安抚他们
15　多抱抱你的小宝宝
16　跟宝宝同频共振
17　多笑笑、多抱抱、多鼓励孩子
18　让宝宝和你一起做
第三章　对孩子做一个话唠
19　用抑扬顿挫的声音说话
20　要对着小宝宝多多说话
21　陪宝宝一起读书

22　请这么夸宝宝："你好认真！"
23　教宝宝学习手语
24　替宝宝约个说不同语言的朋友一起玩
第四章　吃喝拉撒睡
25　确保你自己的睡眠时间
26　也请你保证小宝宝的睡眠时间
27　帮助宝宝夜间好好安睡
28　给宝宝留点时间，让他学会自己入睡
29　让宝宝哭个够，也没什么要紧的
30　重视5岁前儿童的午睡
31　让晚上的就寝程序更顺畅一些
32　母乳喂养的时候要放松
33　"要多吃菜蔬，别吃太饱"
34　让宝宝自己决定吃多少
35　给宝宝机会，自己坐便盆
第五章　玩耍与游戏
36　什么都让宝宝摸一摸
37　把大纸箱留起来，别扔了
38　和宝宝一起玩玩音乐吧
39　宝宝们相互抢夺玩具，多等等、多看看
40　在自我克制之中玩耍
41　让宝宝的活动室充满活力
42　角色扮演
43　滋养孩子的创造力
44　鼓励孩子问问题
第六章　了解与陪伴
45　需要帮助请出声
46　处理矛盾请先予以共情
47　有争执不可怕，关键在正面应对
48　了解孩子的个性气质

49　每星期召集一次家庭会议
50　把你的手机收起来
51　孩子两周岁之前最好完全不看电视
52　宝宝两岁之后稍稍看一些电视
53　把视频时间变成真正有益的学习时间
54　给孩子犯错、感受无聊和难受的机会
第七章　正面管教
55　坚守原则，但要温和
56　给孩子定规矩的4种法则
57　先处理情绪，后处理问题
58　替孩子把情绪说出来
59　要教导而不是惩罚孩子
60　请首先考虑行为后果，而不是惩罚
61　预先做好筹划，能避免不少麻烦
62　培养好的生活规律
63　遇事不妨冷处理
64　问孩子：“你能想出更好的方法吗？”
第八章　生命在于运动
65　摇晃宝宝
66　生命在于运动
第九章　放慢你的脚步
67　静下心来
68　别去跟人家的宝宝比
69　如果可能的话，找份兼职
70　爸妈们，请你们慢慢来
致谢

第一章
准备迎接新生命

怀上宝宝的准妈妈往往会给自己列出一串长长的“应做事情清单”。请你把“每星期一次按摩”加入这一“应做清单”中，至于清单上的其他项目，你就别去操心了。小宝宝需要你做的事情其实并不多：关键的营养；力所能及的锻炼以及充足睡眠；再加上越放松越好的精神状态。



（安德里亚，32周）

1　怀孕了，请你安静平和下来

能不能把子宫中的小胚胎变成一个小天才？不能。

几十年以来，生产制造商们一直都不切实际地祈祷着准妈妈们能创造奇迹：最好能生出一个聪明、安详、敏锐的宝宝，而且一生下来就会认字！

这起源于1979年，由“孕子大学”首发倡导，做法是每天2次按住你隆起的肚腹，一边教你的胎儿几个单词，一边做些相应的动作，比如，“拍”“摇”“揉”。在这之后，人们又研究出了“亲子通话器”，把人工放大了的声音传入你的子宫，以期你能和腹中的宝宝更早地交谈，具体做法是用一个带软管的塑料漏斗，大口扣在你肚子上，小口连着一段软管，对着你说话的嘴。如今的新一代产品更是层出不穷，其中包括一种不断发出心脏搏动声音的腹带，你每天1次把这种腹带缠在腹部2个小时，以训练你的小胎儿辨识不同的声音。该产品的广告声称，它能“有助于你未出生的宝宝培养更出色的认知力、同理心和创造力”。

市面上各种产品是如此的诱人，你不得不这么想：“要是那东西真的有效呢？”

把钱省下来吧。无论是哪一种声称能激发胎儿脑神经发育的商品，其效果都从未得到过任何科学验证。

研究报告这么说

胎儿宝宝的需要再简单不过了

也许，小胎儿根本就忙不过来，哪里还顾得上理会这些商品的打扰。在你怀孕之后的前半期，胎儿宝宝就开始创造自己的脑神经细胞，也就是神经元，而且是以非常惊人的速度——每分钟25万个细胞——增长着。到了孕后期，大脑开始把这些神经元一个个链接起来，以每秒钟构建700个神经元突触的速度忙碌着，而且在宝宝人生的最初几年，也会一直如此。所有的胎儿在这一阶段所需要的就是你提供的营养。你只要好好吃，好好锻炼，好好放松，就足够了。



（卡西亚，39周）



（萨拉，36周）

2　朋友的关怀是你的倚靠

如今我们住得离家人越来越远了，更何况人人忙着发微博看微信，谁还有时间去别人家里坐坐、喝杯茶呢？

生活使我们越来越忙得“老死不相往来”了。可是，抚育小宝宝却是一件你不应该全靠自己独力支撑的事情。不但年青的父母在养育过程中需要来自旁人情感上的、行动上的支持，而且小宝宝也很需要大量这种与外人接触所带来的裨益。若是游离于世人之外，不但会给你的身心乃至婚姻带来很大的压力，而且，还会形成一种对宝宝成长不利的生活环境。

因此，你需要众人的帮助。而能否得到众人的帮助，这就看你怎么去做了。

你会需要这样的朋友，以便……

- 与你彼此相伴；最好彼此的小宝宝大致同龄，那么小宝宝也就有了玩伴。

- 在你需要的时候能帮你照看一下宝宝，比如，你需要打个小盹、冲个澡、修剪指甲等。

- 你产后不久，真希望顿顿都能“饭来张口”，这时，若有人能给你送来一份晚餐……

- 替你当个“临时保姆”，好让你能跟你那位一起，出去逍遥一个晚上。

• 过来陪你一起享受一晚上的“女人世界”，或者“男人世界”。

除了自己的朋友圈、邻居、亲戚家人，你知道还能从哪儿找到这样的帮助与支持么？

去邀约跟你一起上“生育课程”的准妈妈准爸爸同学。

去加入网上的社区团体，比如“新妈妈新爸爸俱乐部”。

去自己的生活小区里转转， 你会找到一些意想不到的各种社区服务。比如我所在的生活小区，就设有“父母留言专版”、对准妈妈、新妈妈及小宝宝开放的瑜伽工作坊、带有宝宝小天地的咖啡馆、面向孩子的儿童博物馆、为年青父母开设的课程（包括如何母乳喂养、如何帮小宝宝换衣服，甚至还有“诉苦八卦堂”）、为小宝宝开设的课程（音乐课、运动课、游泳课，以及当地图书馆里的故事会）、新妈妈新爸爸互助团，还有由当地教堂、社区服务中心、宝宝健身房等举办的“父母晚间专场”。在我生孩子之前，我压根儿不知道附近竟然有这么多的服务项目。

去结识陌生朋友， 比如，带宝宝去公园散步的时候，到商店里买东西的时候，如果你遇到另一对亲子，或者是一位大腹便便的准妈妈，不妨上去跟人家搭讪几句，“哟，小宝宝多大啦？她都喜欢玩些什么啊？”“怪辛苦的，是吧？”跟人家分享分享你的真实感受，别把一切都描述得天花乱坠，也别把当初对自己的一些不切实际的幻想再传递给别人。还有，告别的时候，请记得留下彼此的联络方式，“哎，我把我的邮箱地址给你吧……”

请你试试看

在你快要生孩子之前，请几个最要好的朋友过来，做上一顿大

餐，在冰箱里存放上一批方便你取食的冰冻便餐。没有经验的新妈妈可以到网上查找一些合适你的菜谱。

3　一个人要吃两个人的份？不见得真如此

要是怀上了孩子，人人都劝你要多吃一些，再多一些。

我先生那时候就这样。“你饿了没有？”他热切地问我，一副随要随做的样子，哪怕夜已经很深了。

我那些朋友以及同事也是这样。这个说，“来，把这些吃了吧”，边说边推过一碟炸薯条。刚吃完第二道甚至第三道加餐，那个又说了，“这是给你的，你需要吃两个人的份哦”。

渐渐的，我弄明白了这么几点：

- 你可能是在为了两个人吃，可是，这两人中的一个小小人，却还非常非常小。

- 在孕期的最初3个月，你每天只需要比平常多吃300卡路里的食物。到了怀孕中期，也就是第4～6个月，你每天只需要比平常多吃350卡路里（这等于吃一个杂粮五谷卷而已）；到了怀孕后期，也就是最后3个月，你每天只需要比平常多吃450卡路里（也就等于你买一个杂粮五谷卷，外加两个橙子）。

对“为两个人而吃”的更贴切的理解与做法：

你要注重的不是吃入的量，而是摄取的营养。尤其是这么两个关键性的营养成分：

叶酸

作用：有效降低“神经系统发育不良”的危险性。其危险性能够降低达76%。

成分：维生素B_9。

来源：绿色蔬菜（菠菜、芦笋、芜菁、生菜等）、豆类蔬菜（四季豆、豌豆、扁豆等）、葵花籽，以及孕妇多维片。

时间：怀孕之前4星期，开始摄取叶酸；怀孕最初4星期，也需要摄取叶酸。

欧米伽**-3**

作用：辅助大脑正常发育。孕妇若摄取足量的欧米伽-3（每天300毫克DHA），宝宝将来会有更好的记忆力、认知力、关注力；而宝宝6个月大的时候，身体的行动能力也会比不摄入欧米伽-3的宝宝更好。

成分：以脂肪酸为主（ALA，DHA，EPA），是构成神经元细胞膜的组成部分。

来源：每星期吃至少350克的深海鱼，注意要选择富含脂肪的、汞金属（水银）沉积含量低的鱼类。亚麻籽油效果不好，因为身体对其吸收转换能力偏低。海藻提炼的DHA胶囊（每天600毫克）可能有帮助，但是，目前对此的研究尚不够充分。

时间：现在就开始，并且从此坚持下去。



（克莱尔，3岁半；诺拉，2岁；米歇尔，30周）

研究报告这么说

一项由12000名妇女参与的调查研究显示，怀孕期间准妈妈所食用的海鲜类食物越少，该妈妈所生的宝宝在以下几方面出问题的可能性就越高：

到了8岁时，口头表达能力有可能在同龄孩子中属于最低下的25%；

到了7岁时，出现行为不良问题的可能性偏高；

更幼小的时候，出现交友、沟通困难的可能性偏高，手指细腻动作不够灵巧的可能性也会偏高。

研究学者的结论是，每周摄入的350克深海鱼当中积沉的汞金属量所给你带来的可能危害，比因为缺乏鱼类食物所提供的欧米伽-3而给你带来的可能危害要远远低得多。

他们的研究报告宣称："尽管美国官方告诫怀孕妇女尽量减少食用鱼类，但是我们在此项调查当中并没有发现任何证据能够支持这一说法。"

汞金属含量低的海产品
三文鱼
虾
沙丁鱼
扇贝
鲶鱼
鳕鱼
金枪鱼（野生天然）
汞金属含量高的海产品
剑鱼
鲭鱼
方头鱼
鲨鱼

4　每天锻炼30分钟

如果你已经在这么做了，请坚持下去；如果你尚未开始，那么请现在开始。

医生们过去一直建议孕妇在锻炼方面要轻要缓。这是因为过去对女性孕期锻炼的研究做得太少，大家的观念自然偏于保守。

最近对这方面有了更多的研究，而且结果表明，因锻炼而对胎儿造成伤害的可能性微乎其微，而锻炼所带来的好处足以让人对那一点点可能的危害性忽略不计。实际上，除非你锻炼的时候真做到了全力拼搏，否则，在到达这种强度之前，根本不会显示出对胎儿可能造成任何损害的征兆来。

孕妇锻炼给胎儿带来的影响

运动量的大小	对胎儿的影响
中等程度，充满活力 每天20分钟的游泳、跑步、步行；每周至少锻炼4天以上。	胎儿以及孕妇的心跳频率、呼吸频率均加快；脐带血流量大幅提升。
剧烈运动，紧张吃力 心跳频率接近自身极限，达到90%甚至更高，等同于习惯剧烈运动的运动员在竭尽全力。	胎儿的心跳频率变缓、脐带血流量降低。但是，运动停止之后，2分钟半之内就能恢复正常。

现在就赶紧做！

你打算采纳哪些锻炼项目？

每星期哪几天做？每天什么时间做？

锻炼给孕妇和胎儿带来的益处

锻炼给我们带来的益处，不仅仅是身体上的，更是大脑上的：

• 锻炼能促进血液流动，从而促使肌体生长出更多的毛细血管。而更多的毛细血管，则能给大脑带来更充足的氧气和能量。

• 有氧运动还能促进BDNF（脑源性神经营养因子）的增长，从而滋长出新的神经元。不仅如此，BDNF还能保护现有的神经元，使其不因陷入压力负荷之中而受到损坏。

• BDNF还能帮助你削减掉“压力激素”（身体分泌出的一些激素，包括皮质醇等）带来的毒性负荷，正因为如此，你腹中胎儿的应激反应系统和边缘系统才能够正常地发育下去。

有氧运动助你长胎不长肉

力量训练跟有氧锻炼相比，对大脑的辅助影响要低很多。这两者结合起来固然很好，不过如果你时间有限，或者精力有限，那么还是以有氧锻炼为宜。游泳排在有氧锻炼各项目中的首位。水的浮力会分担你的体重，水温还能帮你消减腹部周围散发出来的额外热量。何止是腹部，这项运动对你全身都有帮助。哪怕你只敢利用对老年人开放的时间，在水里面沿着游泳池池壁瞎扑腾，锻炼之后你也会觉得浑身舒服。而你那明显肿胀起来的脚脖子，也一样会觉得舒服得多。

认真关注并听从身体的呼唤

到底锻炼到什么程度才算是过度呢？对此，尚未有充足的调查研究能做出定论。也许，正因为如此，人们才都会这么劝告你：认真关注并听从你身体的呼唤。

我过去的看法曾经是怀孕了的女人最好不要选择骑自行车以及跑步来锻炼，所以，虽然我很爱好骑车，可是怀上孩子之后，我还是取消了这项运动。不曾想，没过多久，我就觉得健康状况比不上从前了。因此，尽管已经快到了孕中期，我还是重新恢复了喜好运动的生活方式，并且认真关注自己的心境和身体感受，以此调节我的运动量。于是我很快觉得舒服了好多。根据我自己的身体状况，一直到怀孕8个多月，我才认为到了应该减缓运动的时候，不再骑车，而改为在小区周围散步。



（玛雅，33周）

研究报告这么说

一批接受调查研究的怀孕妇女（平时不常锻炼者），按要求开始了锻炼，运动量定在每星期4次，每次45～60分钟。锻炼的方式是沿

着缓坡往上走，或是使用登山踏步机。她们从怀孕第十二周开始锻炼，一直坚持到了第三十六周。相比较于没有参与锻炼的对照组成员，参与锻炼的成员身材保持得更好、剖腹产者更少、产后恢复也更迅速。另一项研究发现，怀孕28～32周的孕妇在跑步机上跑至竭力的时候，腹中胎儿的心跳频率以及血流量仅仅出现短暂波动，而且很快就能复原。

5　请对着你的肚腹唱歌、读书

新生儿能辨识出在子宫里听熟了的歌声或故事。

有这么一项调查研究：大腹便便的准妈妈们，各自在安静的地方阅读3分钟的书，内容节选自苏斯博士的名著《戴着帽子的猫》。从宝宝出生之前的6个星期开始，这些孕妇要每天大声朗读两次，直到宝宝出生。

等宝宝一出生，研究员们就给每个宝宝一个特别的小奶嘴，这奶嘴与一个机械装置相连，如果感受到力度大的吸吮，就触发带有妈妈的声音阅读的这本故事书；如果力度不够大，还是会触发妈妈的声音，不过那是宝宝所不熟悉的故事。结果人们发现，宝宝们吸吮的力度加大！他们渴望听见自己熟悉的故事！（这么说吧，至少，他们渴望听到那熟悉的韵律和语调。）

你的宝宝很可能也会在听到熟悉的词语或者歌声的时候，更容易感受到恬静与安详。等宝宝一出来，你不妨尽早为宝宝唱他们熟悉的歌曲、念他们熟悉的词句。

在宝宝还没出来之前，请你在孕期的最后三个月，坚持每天为宝宝朗读或者唱歌。更早的话，那倒也不必，因为宝宝还听不到你的声音。

现在就赶紧做！

你打算挑选哪首歌唱给你宝宝听？

你觉得愿意读哪本书给你宝宝听？

研究报告这么说

在我怀着孩子的最后两个月里，我先生就曾经每天晚上对着我的肚子朗读，他读的是布鲁斯·德根的作品：《一大杯的黑莓汁》。不过后来我们才知道，宝宝在出生之前对她爸爸的声音没有知觉。（只是我们俩当初并不了解这一点！）只有妈妈的声音，那在母体中回响着的而且是被放大了的声音，才能穿透子宫中那咕哩咕噜稀里哗啦的不断喧嚣以及心跳声，传到宝宝的耳膜里。

尽管如此，我先生的朗读仍然很有意义，为我们一家三口营造出充满了爱的温馨气息。后来，这本书成了女儿最喜欢的睡前故事之一。

6　请替你自己减负

怀孕中的你，是否思量着这些事情？不久就要搬去新的地方了……要换一个压力更大的工作了……正着手买套新房子呢……宝宝没几天就要出来了，可她的卧室还没装修好……

请接受我的忠告：每星期为自己做一次按摩；周末的时候，早上不妨睡点懒觉，傍晚则请些朋友来，让笑语欢声伴随你的晚餐。

之所以给你这样的忠告，这是因为在孕期的最后几个月里，你的焦虑所产生的毒性负荷，会被直接转嫁到宝宝身上。过量的毒性负荷可能会：

• 使得宝宝更容易受刺激，更不容易被安慰；

• 抑制宝宝的行动能力、关注能力，以及专心能力的成长发育；

• 破坏宝宝的应激反应系统，导致“战斗—逃避激素”一旦激发就长时间不能散去……

• 削减掉平均高达8%的宝宝应有智商（别小看这8%，它可是聪明与平庸的分水岭）。

怎样辨识毒性负荷？

毋庸置疑，并非所有的压力负荷都是有害的；而且，面对同样的压力负荷，也并非每个人的反应都会一样。比如说我，都已经进入孕期第九个月了，还在拼命赶着要完成一本书的编辑工作。以我的个性

来说，深夜加班、交稿期迫近、拼命赶工等这样的事情让我越发干劲倍增；可是，朋友们却觉得我过于疯狂。

当那些压力负荷让你感到失控、给你带来深深的焦灼与担忧时，这就很成问题了。无休无止的压力负荷往往是造成毒性负荷的祸根。我们的身体天生就扛不住“战斗—逃避激素”绵延不绝的释放。某项超出我们能力所及的工作，某种旷日持久的慢性疾病，遭受对方欺凌的某层情感关系，乃至贫困、失业，这些都能带来毒性负荷。

怀孕本身会替你形成一道缓冲保护，抵抗压力负荷。研究表明，面对相同压力负载时，与未怀孕妇女相比，怀孕妇女的心跳频率以及皮质醇含量都更平缓。但是，如果你一直处于长期的压力或者焦虑之下，尤其是已经进入怀孕中期之后仍然如此，那么，你最首要的任务就是赶紧想办法补救，给自己减负。

如果你在怀孕期间实在无法减轻自身的压力负荷，那么，在宝宝出生之后，你需要专注于培养宝宝与你之间的信任关系。研究表明，这能有效缓解宝宝在母腹中因承受压力所带来的负面影响。

现在就赶紧做！

做一份清单，列举所有能给你带来毒性负荷的事情。

针对每一项，你能做些什么使压力削减到可控制范围内？

怎样才能从整体上减轻自己的压力负荷？

研究报告这么说

暴风雪对胎儿的负面影响

1998年，一场暴风雪席卷了加拿大东部，上百万人口受灾，电力停供，有些地方甚至长达40多天，成千上万的家庭被转送到临时庇护中心。

我们不难理解，经历这次灾难的怀孕妇女所遭受的压力负荷，定然转成了毒性负荷。这对母腹中的胎儿也造成了负面影响：在这些孩子成长到5岁半的时候，与在母腹中未经历这次暴风雪的同龄儿童相比，他们的智商更低，语言能力的发育也相对滞后。

7　夫妻之间要均摊家务劳动

在双职工家庭中，至今仍然是女人承担更多家务。这种不平衡，实际上是隐藏在许多新妈妈与新爸爸之间的雷区，尤其是新生宝宝会使得家务劳动变得更加繁重。

这也是造成家庭不和的诸多因素中最常见的一条。现在就去协商一个更公平的做法，说不定能挽救你的婚姻。（嘘，听着，这也许还能提高你的性福指数。一项针对大约7000对夫妻的调查研究表明，丈夫承担的家务劳动越多，夫妻间的性生活也就更频繁。）

如果你们夫妇俩都上班，那么家务的底线最起码是双方公平分担。

调查研究显示，与异性夫妻相比，同性婚姻的家庭在分担家务这一点上要公平得多，因为他们不必陷于传统意识所造成的男女之别的局限中。相反，他们需要打破“老规矩”，从一开始就商量好每一桩家务劳动的分担。

而这，恰恰就是你们俩现在需要做的地方。

做不完的家务活

有了小宝宝之后，我和我先生吃惊地发现家务活剧增。这也许是因为在过去的生活中，我们俩都一切以工作为主，家务活能少则少，比方说，如果能熬得住，我们两个星期才洗一次衣服。可是，一旦有了宝宝，我们却不得不每两天就洗一次！不仅仅是宝宝的布质尿片等

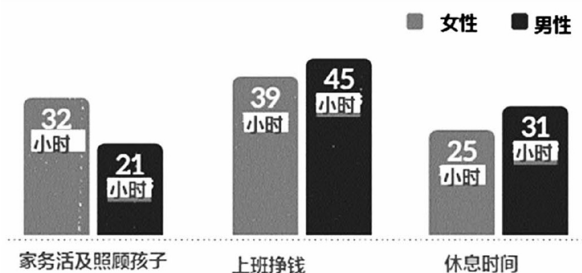
不得，而且，宝宝吐奶吐得很厉害，这也不得不赶紧洗。

还有，以前我们晚饭常常出去吃；在家自己做的时候，也常常只是煮点意式通心粉，里面加几根菠菜，再倒上一罐意粉西红柿酱，要么就是打开烤炉，烤上一份买来的冰冻比萨饼。这么做，最多只要洗一两个锅而已。可是，等我们家宝宝开始能吃固体食物的时候，我却要花好多时间为孩子做新鲜的食物，包括煮豆子、做米饭……结果，饭后需要清洗的锅碗瓢盆，忽然之间就每天都堆成了山。

更何况，一日三餐之时，桌子上洒得一塌糊涂，地板上同样一片狼藉，餐餐都是一番辛苦擦洗。还不止如此，地板上不仅仅是宝宝随手扔下的玩具，而且更有她不厌其烦从抽屉里、橱柜里往外掏出来的东西，扔得满天满地，我只好反反复复收拾了又收拾。对了，还有地板，宝宝成天在上面爬呢，那可得弄得超级干净才行……

你知道我的意思了吧。总之，家务劳动从以前只要看得过去就一两星期做一次，变成了如今每天必须做好几次。

因此，你不难想象，如果这么繁重的家务劳动大部分都落在一个人的肩上，这个人该多么容易就积攒了满腹的委屈和怨言。



双职工家庭男女双方每周工作时间与休息时间对照表

家务劳动该怎么分摊？

调查研究显示，在家庭之中，人们往往更容易对自己付出的劳动自卖自夸，同时又往往更容易对配偶的付出视而不见，觉得对方做得太少。于是双方都觉得自己的辛勤付出竟无人理会。因此，把一切都清清楚楚地写下来，让数字来说明问题，无疑是一种能让彼此达成共识的更好办法。

跟你的那位一起坐下来，一桩一桩地列出你们目前各自承担的所有家务活，也可以借用下面我设计的家务分摊表（希望能对你俩有所启发）。都列出来以后，如果发现一方的负担过重，那么商量着平衡一下。一个比较好的做法是，你们不妨分别挑选那些各自所擅长的，或者愿意承担的。等双方都挑选过了，针对剩下的几项，可以用各种方式来协商解决，比如，扔硬币、用已经选择的项目来调换，或者干脆两个人一起做。

而且，两个人一起做，比如说，一个人负责做一份主菜，另一个人负责做几份小菜，又或者两个人一起清洗锅碗瓢盆，这还能有利于促进你俩之间的感情。

三班倒：早班、中班和晚班

面对每天都乱得一塌糊涂的家，我先生和我达成了家务合约。每天早上喂过宝宝早饭，趁着宝宝玩耍的工夫，他会把家里收拾干净之后才出门去上班，这样我就不会一大早陷入一片忙乱之中。而我则会在他下班回家之前，再次把家里收拾干净，这样他就不会一回家就陷入一片狼藉之中。晚饭之后，我们并肩战斗，共同打扫战场。等坚持这一合约一段时间之后，我们发现各自的情绪都有了改善，而且相互看对方也更加顺眼了。

请你试试看

假如爱侣在帮忙做家务，而你却不断地批评人家这做得不好那做

得不妥，那么，很快你就只好一个人把绝大部分事情都给承担下来了。

请你们俩各自都管住自己的嘴，不说尖刻的话，而说这样的话：“谢谢你把这些碗碟都放进了洗碗机里，有你帮忙真好。”

家务分摊表

家务活	我做	你做
刷锅洗碗	○	○
做饭做菜		
去菜场买菜	○	○
做早饭	○	○
做午饭	○	○
做晚饭	○	○
洗衣服		
负责洗衣、烘干	○	○
负责叠好、放好	○	○
倒垃圾、垃圾分类、垃圾堆肥	○	○
清洗洗手间	○	○
地毯吸尘	○	○
家具拂尘	○	○
家用修理	○	○
支付账单	○	○
日程安排	○	○

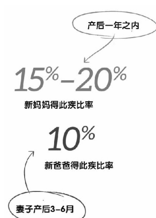
家务活	我做	你做
出门之前安顿好宝宝不哭闹	○	○
装好/清理宝宝的出行万用包	○	○
安抚宝宝睡觉		
白天午睡	○	○
晚上哄睡	○	○
照顾宝宝（喂食、换尿布、陪宝宝玩）		
工作日		
早上	○	○
下午	○	○
晚上	○	○
半夜哭闹	○	○
周末		
早上	○	○
下午	○	○
晚上	○	○
半夜哭闹	○	○



（米歇尔，30周）

8　新爸新妈产后抑郁怎么办

刚刚做了父母的年青夫妇，比你想象的更容易陷入抑郁症之中，而我们却又往往与他人就此商谈太少太少。



夫妻双方都容易遭受产后抑郁症的袭扰

产后抑郁症，不但会袭扰产妇，也会袭扰新爸爸。假如新妈妈陷入了产后抑郁症，那么新爸爸也容易陷入其中。导致产后抑郁症的根源到底是什么，目前为止仍无定论，但是，人们普遍认为，激素、缺觉少眠、压力负荷都是其中导因之一。幸运的是，产后抑郁症能够被治愈。而且，越早治疗效果越好。

抑郁症还会给新生儿的大脑发育带来负面影响。这是因为，陷入产后抑郁症之中的父母亲往往不太能够及时而热忱地回应宝宝的呼唤，照顾宝宝的时候也很难做到满心欢喜。如此，等成长到9个月的时候，小宝宝会变得：

- 与人交往的热情偏低；
- 不肯听话的可能偏高；

• 更容易陷入负面情绪；

• 更容易陷入紧张、感到压力。

该如何做好防备

找一个心理咨询师。这需要在你生产之前就先约定好，等你生下孩子需要帮忙的时候，能及时联系到对方。也可以请你的产科医生、接生婆、助产士等帮你做推荐。你需要的是一个能够随叫随到的人来帮你，而不是一个推说几个星期之后才有空来的人。

指定一个你的朋友、家里的亲人，或者两者俱全，告诉对方，如果发现你似乎有了产后抑郁的症状，要赶紧让你知道。因为，你不见得能发觉自己已经有了症状。

何时应该寻求帮助

一两个星期的“产后忧郁”，觉得自己虚弱、伤感、担心，这其实是正常的。但是，如果觉得自己几乎整天沉浸在焦灼与不安之中不可自拔，而且已经超过了两个星期，那么，赶紧寻求帮助。不要讳病忌医，也不要自责。对男性来说，常见的症状包括觉得很累、脾气偏躁、逃避回家（宁愿多加班、去打球、去喝酒）；或者虽然回家，但是在家里不但要说一不二，而且说话没个轻重，举止也粗鲁些。而针对女性的症状特征，请参照下面的内容。

认真想一想

我有没有得产后抑郁症？

如果你最近生了宝宝（一年之内），觉得下面描述的症状有一些跟你现在所感受到的一样，而且已经超过两个星期，那么，请赶紧寻求帮助。

下面这份清单的作者是凯瑟琳·斯通，发表于Postpartum Progress.com，是针对产后抑郁症这一课题中读者群最为广泛的博客。

• 觉得快累趴了。不是这种“嘿，要当个妈妈原来这么不容易啊”的感觉，而更像是那种“我干不了这活了，没法干得了了，我哪可能做得了这么多！”

• 觉得满心愧疚，认为自己这个妈妈当得太不像样了，你的小宝宝好可怜，竟然有个这么无能的妈妈。

• 觉得自己跟宝宝不亲，感觉不到满心的幸福与喜悦——那种从电视上或者杂志上看到的，有了宝宝之后作为一个母亲所应有的满心的幸福与喜悦。

• 不断地为一点鸡毛蒜皮的小事不高兴，甚至是生气。没有多少耐心，什么事情都让你心烦。对小宝宝或者对爱侣你心中暗自怨恨，甚至恨你那些还没有生孩子的朋友。觉得满腔怒火眼看就要失控。

• 觉得对一切都没感觉，心里空荡荡的，麻木了似的，就像行尸走肉一样做着要做的事情。

• 觉得悲伤，一直伤心到灵魂的最深处；克制不住地哭泣，哪怕明明没有任何缘由。

• 毫无胃口，什么都不想吃；要么就是反过来，也许唯有吃东西的时候能让你觉得舒服一点。

• 无法入眠，不论你尝试了多少种办法都不行。要么就是反过来，似乎你唯一能做的事情就是睡觉。不论是这两者之中的哪一种，总之你的睡眠彻头彻尾地不对劲，而不仅仅是因为你刚刚生了个孩子。

- 没办法让自己专注于该做的事情，总是神不守舍；找不出准确的词汇来表达你想说的话；也不记得该做什么事情，不知道该做什么、该怎么去做；像是迷失在了大雾中。

- 觉得与世隔绝，每个人离你都是那么的遥远，就好像在你和整个世界之间，竖立着一道厚厚的、看不见的墙。

- 也许暗自忖度是否逃离这里，再也不管这个家。

- 开车的时候，你想过要不要把车开翻掉；或者要不要一口气吃一大把安眠药；要么就是其他什么办法，总之能结束这受不尽的苦难就好。

- 知道事情有些不对劲，知道自己的想法和感受肯定不对头。你在想，自己是不是已经“疯掉了”。

- 担心、害怕现在的你是不是才是真正的你，害怕你是否从此再也不能变回那个“从前的你”。

- 担心、害怕假如你向别人伸手求助，别人是否会怪罪于你，甚至害怕别人会因此而抱走你的孩子。

9　夫妻之间总免不了冲突

一旦宝宝降临，三分之二的年青伴侣很快都会出现婚姻裂痕。

调查研究显示，生了孩子以后，大多数年青伴侣的婚姻幸福指数会出现下跌趋势。这种下跌趋势会在孩子成长到青春期的时候达到谷底，而且徘徊不前，一直要到孩子长大离家之后，才会开始回升。

明白这一层，对小宝宝很重要！为什么？因为假如你们俩实在承受不了孩子带来的压力与负荷而争吵不休，甚至最终走向离婚，那么这只能形成一种对孩子大脑发育造成负面影响的家庭环境。

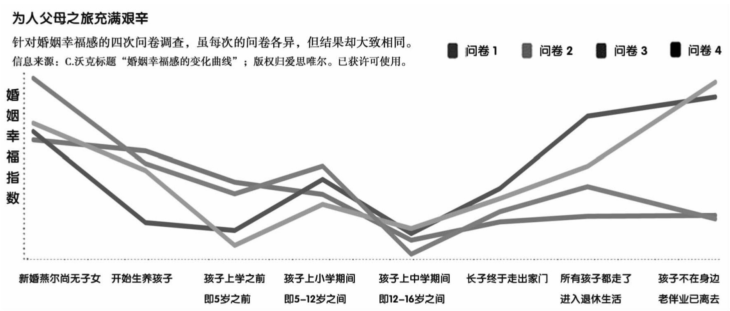
下列几条因素，有可能使得你的婚姻幸福指数下跌的危险性偏高：

- 如果新妈妈的父母亲曾经离婚，或者曾经争吵得相当厉害；
- 如果你俩尚未结婚就已经住在了一起；
- 如果你俩刚一结婚就有了孩子（过些时间再要孩子，能给你们更充足的时间就婚姻所应承担的责任达成共识）；
- 如果你俩之间的沟通充满了负面情绪及负面因素，而且在孩子出生之前仍然不能协调好彼此之间的矛盾与冲突；
- 如果你俩之间有一个人其实不想要宝宝，但选择了隐忍不语。

哎哟，这几条把我们大家几乎全都说到了。

但是，也有好消息！

还有三分之一的婚姻例外，他们有了孩子之后，婚姻幸福指数不但能维持不变，甚至比以前更好。他们究竟怎么做到了这一点的？因为他们选择了以同理心来感受对方，以爱心来化解矛盾，以分担来应对家务劳动，以社区及朋友的大力支持来消减压力。





（珀西，阿卡尼亚，4岁、荷拉，5周的爸爸）

10　明白自己不可能事先预料好一切

你肯定会发现自己有完全不知所措的时候，没关系，这很正常。

宝宝的降临给我们带来了巨大的心理冲击。不论你曾经花了多少心血做准备，这一刻的来临仍然让人觉得措手不及。你不会说小宝宝的语言，无法确知他们想要告诉你什么。你觉得自己真不能算是称职的妈妈，连这个小小人该吃多少、该怎样才能入睡这样最基本的事情都搞不清楚。你这辈子就不曾这么频繁地与呕秽、口水、尿尿、便便打交道，实际上，这些东西都是你一向躲之不及的。你已经快认不出这就是你的家了，满地堆的都是宝宝的东西，你只能从中清出一条走道来。你的神经也变得过于敏感，会自以为听见了宝宝的哭叫而小人家其实并没有哭，会忽然噌地从床上弹起来然后冲过去看看小人家是否还活着。时间概念也乱了套，当宝宝哭闹得哄也哄不住时，每一分钟好像都有一小时那么长；而当你看着宝宝的眼睛，去搂抱他、亲吻他那细嫩的皮肤时，又会感慨怎么眨眼间几个小时就过去了。

这想必是一个充满奇遇的探险历程，你觉得自己已经准备好了，勇敢地接受挑战。幸好小宝宝刚开始的时候几乎总在呼呼大睡，这无疑给了你一点宝贵的时间来调整自己。

但是，许多第一次为人父母的年青夫妇，往往真可能遭遇到一些十分严峻的挑战。比如遭遇了产后忧郁症，或者宝宝疝气疼、体重过轻、含不住奶头，甚至孩子早产。又比如你开始的时候雄心勃勃以为自己多能干，结果却发现你揽了太多的事情在身上，到头来却根本力不从心。而我和我先生遭遇的困境，则是睡眠太少太少了。

给我家新生宝宝喂一次奶就能耗上2个小时，而我们都知道应该每3个小时给宝宝喂一次奶！我的奶水不足，可是我偏不肯放弃母乳喂养。于是医院用胶布把一个软管固定到我的乳头上，另一头则接在装有乳汁的容器上，以这种方式来维持对小婴儿的“哺乳”。要让软管不滑开，还要让宝宝能含住了不松开，那可真是……不但要耗费数不清的时间，而且反复的失败让我们懊丧得无以言喻。如果宝宝松了口，我们必须一切从头再来。还是不成，我只得用吸奶器吸奶。然后我先生又得把刚刚用过的器械全部做一遍消毒处理。结果就是我们俩因此都困得直打晃。

我先生和我之间很少会红脸，可现在，突然间我们俩变得相互挑剔，比如因为一句“奶洒了就算了，哭什么”的话，便能因为这到底是在说宝宝还是在怪罪做妈妈的而吵起来。两个人的情绪一会儿蹿得老高、一会儿跌入低谷，就是没办法安稳在中间的不高不低处。我记得有一次我大白天就跑到了大街上，边走边淌眼泪；而我先生则忍不住脱口而出地感叹：“为人父母的喜悦到底在哪儿？”终于，孩子出生之后不到10天，我们放弃了坚持用罐子加管子的哺乳方式，改用了奶瓶，而我用吸奶器的次数也相应减少了，于是，我们俩终于能有机会补补觉了。

慢慢地，我们调整了对自己的定位，接纳并融入了为人父母的新的、平凡的角色。这一调整使我们很快就摸到了门道，并驾轻就熟。你也一样能做得到。

当然，能摸到门道，并不意味着抚育宝宝的重担一下子就能变得轻松。每一天都会有好多让人欣喜的时刻，也会有好多让人愁苦的时刻；既免不了懊丧、焦灼、筋疲力尽，却也更会有无以言表的喜悦、坚定的决心、滋长的力量、让人忍俊不禁的幽默，以及发自内心的爱。这些美好的时刻，往往能一扫阴霾，让我们活得更有滋味。

我记得，那是夏日里的一天，小宝宝已经长到了七八个月大。我

带着她在一个美丽的森林公园里漫步，对她讲解着树叶为什么会从树上落下来。然后我们在一个秋千上坐了下来，她坐在我的腿上，脸朝向我，我带着她轻轻荡漾。这时，她靠向我的怀里，小脸上带着非常满足的笑容。这笑容让我心里霎时充满幸福，我忍不住笑出了声，紧紧地搂住她，告诉她说："我太爱你了！"

这样的时刻，往往来自于你与另一个人之间的心灵相通。和朋友之间会有这样的时刻，和爱侣之间也会有这样的时刻，不过，和宝宝之间，你会每天都能拥有好多这种纯美的时刻。这让你不由得意识到，生活中最重要的就是这种心灵与心灵的相连。

也许这就是为什么那些资深父母往往忘记告诉我们，第一次做爸爸妈妈的时候该有多么艰难的原因所在吧。好吧，这的确是一个非常好的理由。



（萨拉，36周）

11　展望宝宝的未来

花一点时间想象一下，他已经完全长大成人了。

你希望他从事什么样的工作？你希望他拥有什么样的人生观价值观？你希望他擅长什么本领？你希望他将来和父母、朋友、伴侣之间的亲情关系该是怎样的？

刚开始这么做的时候，你会很难想象宝宝除了小宝宝模样之外还能是什么样。我先生和我就是如此。那时，任职于西雅图的父母辅导员妮塔·塔瓦尔曾带着我们反复做这项练习。可是，生活的忙碌足以让我俩脚不沾地，哪能有时间想象20年以后我们的孩子会是什么样子。还是想想眼下吧，宝宝又要闹觉了，该怎么把她哄睡了才好。但是，很快我就明白了把眼光放远的重要性。

妮塔·塔瓦尔这么形容：“如果你手上有张地图，你就能更快捷地走到目的地。”

先想清楚你希望孩子成长为一个什么样的人，能拥有哪些品德和本领，这会有助于你在养育孩子的过程中把你最在意的事情放在首位。我和我先生双双把“善于表达与沟通”列入了我俩各自的清单里。这很自然，毕竟我们都是搞写作与编辑工作的人。我的天性偏向于听而并不善言，可是如今为了宝宝，我努力改掉自己喜欢静默的天性，每天花好多时间跟宝宝絮絮叨叨。假如我们俩不曾停下忙乱的脚步来认真思考我们更在意的应该是什么，那么我很可能就会疏忽掉这一点，而不曾去努力多跟宝宝说话。

这就引发了下一个问题：你是否也需要成长、进步？

你是否希望你的孩子将来与父母之间的感情是健康向上的，是充满了关爱的？那么，你现在就需要向她展示这样的亲情关系。你是否希望她能懂得尊重他人，以同理心来体谅他人？那么，你现在就需要为她做个好榜样。

你是否希望你的孩子将来能乐于助人？那么你现在就要去帮助别人。你是否希望他能懂得如何冷静地解决问题，而不会以伤害彼此的方式来对待矛盾？那么，你现在就一定要这么做。

你希望在宝宝的心目当中，一个好妈妈、好爸爸应该是什么样子的？那么……好了，你应该已经明白了吧。

一旦明白了这一点，你的生活也许从此应该做一些改变了。

这一句话，我估计没有谁会愿意听，是不是？有些时候我也这么想：我就是我，只要我能做到自己能做到的最好，就行了。不过也有些时候，我会挺意外地发现自己充满了决心，要为了我的小宝宝，做一个更好的人。

请你试试看

不论是最美好的时刻，还是最痛苦的时刻，身在其中的你一定这么想过："我一辈子也忘不了这一时刻。"可实际上，你会忘了的。那几乎等于说小宝宝这一生中的每一天，你都要牢牢记在心里，这怎么可能呢？如果你是一个跟我一样的人，那你会连昨天发生了什么事情都记不清楚了。

所以，从怀孕起，我就开始了"每天一行字"的日记。一天写一行字，是我刚好能做得到的限度。好吧，我承认，其实是几天才写一行

字。我的日记本是一本能用上5年的大本子，每一天都有单独的一页，而这每一页都宽敞得足够写完5年的故事。

这样的日记本很方便我们去回想过去几年中的某个日子里发生过什么事情。而且，我还想，等女儿长大了，她会不会翻开这日记本来个慧海拾珠呢？

第二章
爱并及时回应孩子

小生命一旦降临到了这个世界，你能为宝宝所做的至关重要的一件事情就是要敏于满足宝宝的需求。当小宝宝需要你出现在她眼前的时候，请你一定要及时而热情地回应。宝宝对你笑，你也要对宝宝笑；宝宝对你呜呜，你也要对宝宝呜呜；宝宝凝目端详你，你也要凝目端详宝宝。宝宝哭泣的时候，你要及时安抚她。多多搂抱宝宝，而且是那种肌肤相亲的搂抱。要像跌入了爱河那般，好好爱你的宝宝。



（玛德琳和克莱尔，5周）

12 别被宝宝的小能耐吓到了

宝宝的意识在不断地忙活着、假设着、尝试着，施展着他那与生俱来的让人惊讶的认知能力。

刚刚出生不到一个小时的小宝宝就会模仿你。尽管从来没有看见过任何人的脸，包括自己的小脸，可是，小宝宝天生就知道怎么对你伸舌头——如果你让他看见你伸舌头了的话。

宝宝不喜欢小坏蛋 。先让6～10个月大的宝宝看一个表演，内容是一个小玩具帮着另一个小玩具爬上坡，然后第三个小玩具出场，把刚爬上坡的小玩具推下坡去。表演结束之后，研究人员把帮忙的小玩具和捣蛋的小玩具都拿出来让宝宝们自己玩，结果发现，宝宝们显然更愿意伸手去拿那个帮忙小玩具。

宝宝能预知你的下一个动作 。9个月大的宝宝要去拿某样东西的时候，他大脑里指挥肌体动作的部分就活跃起来。而让9个月大的宝宝看着一个成年人去拿某样东西，他大脑里同样的部分也会活跃起来。再次看成年人做同样动作的时候，宝宝的相同大脑运作居然会先于成年人“拿”到东西。也就是说，宝宝会准确预知你要做的下一个动作了。

宝宝能根据可能性做出推断 。研究人员先让一群10～12个月大的宝宝做选择，看他们各自是喜欢粉红色的棒棒糖还是黑色的棒棒糖。得出结果之后，研究人员拿出两个罐子给宝宝们看，其中一个罐子里粉红色的棒棒糖更多，另一个罐子里黑色的棒棒糖更多。然后，研究人员从每个糖罐中各拿出一个棒棒糖来，同时刻意挡住宝宝的视线，

不让看见被拿出来的糖是什么颜色的。这两颗糖各用一个杯子扣住，再让宝宝来挑选。结果，研究人员发现，宝宝选中的杯子里的棒棒糖，有大约80%恰好是他喜欢的那种颜色的。

做一次就能记住了 。研究人员设计了一个可以一碰就亮起来的盒子。当着14个月大的宝宝的面，做演示的人员弯下腰，让自己的额头碰到那个一碰就亮的盒子。等一个星期之后，见过演示的小宝宝被带回相同的实验室，结果发现有2/3的宝宝还记得演示人做过的动作，他们会自己倾过身子，用小额头去碰那个盒子。研究人员还有意让一部分宝宝延迟更长久的时间回实验室，结果发现有些宝宝甚至4个月之后仍然记得。

小宝宝会给你西兰花 。18个月大的孩子已经懂得你需要的东西跟她的会不一样了。在这个年龄段的宝宝面前，演示人员给自己吃了一块生的西兰花，做出喜欢的样子，“唔唔”地陶醉；然后又拿起一块小金鱼饼干给自己吃，却做出不喜欢的表情，“真难吃”。然后，演示人员对着小宝宝伸出自己的手来，请求说：“你再给我一点吃，好么？”这时候，18个月大的小宝宝会给演示员一块生的西兰花，也就是这个人显然喜欢的东西。这一相同实验在宝宝15个月大的时候也做过，不过在那个年龄段的小宝宝却总是会给人家她自己喜欢吃的小金鱼饼干。



罗斯，杰西和内奥米（14个月）

宝宝也会做统计 。宝宝从自己的生活环境中吸收着一切，包括声音、视像、语言，并且计算着这些音像出现的频率。而就语言方面来

说，宝宝会用这种统计方法来确定哪些发音需要继续区别对待（也就是说这些不同的发音可能确实是不同的），而哪些就可以不用理它们了（因为这些发音的不同可能并不是语言本身的特质，而是其他因素造成的，比如年龄、身体状况，等等）。

宝宝天生就擅长学习 。宝宝能在同一时间里从周遭汲取大量的信息，这些信息会即时点亮许许多多的脑神经传递介质，而且这类介质远远比成年人的大脑中拥有的要多得多。这些介质一经点亮，立即就开始运作，也就是迅速地学习与吸收。然后，就像科学家们常常做的那样，小婴儿以及学龄前的宝宝们都会就学习、吸收到的东西，针对这个世界以及人类本性做出种种假设，并不断进行试验和尝试。研究工作者艾莉森·高普尼克因此而把年幼的小孩子称之为“人类物种的研究与开发部门”。

请你试试看

我家小宝宝总是能展现出一个个新的本事来，让我不断地跌破眼镜，比方说，会做、会说、会记住、会重复这个那个。在宝宝能自己说话之前，你很可能以为宝宝听不懂你说的话，可他们实际上听得懂。例如替我家10个月大的宝宝穿衣服，一边穿我一边告诉她把胳膊伸到袖子里，她当然照做了。等宝宝真开始能说话的时候，我就后悔有些话当初我和我先生不该当着她的面说了，因为已经没办法“收”回来了，比如我们给她换尿布的时候，她就会说，“屁蛋儿香膏抹屁蛋儿！”

如果我能有足够的耐心，给宝宝充足的时间，慢慢等她自己去做，而不是急不可耐地跳出来替她做掉，那么我家小女儿常常能够自己把瓶子盖旋转开来、自己把扣子扣上、自己把毛巾拿过来，擦掉她洒了的东西，或者是在玩下一样东西之前，先把刚才玩过的东西收拾好。女儿20个月大的时候，我还惊讶地发现，只要我读书的时候停顿

一下，给她机会，她就能自己说下去，完成一个完整的句子。比如说她最爱听的那本书，里面有一个叫科尔德若的小布熊，穿着绿色的背带裤，可是裤子上的扣子掉了一颗，我先读道："我不知道我居然……"，她就会接着往下说："掉了一颗扣子，它自言自语道，'我要去找找！'"

我们真的很容易小瞧自己的孩子。请你多试试看，看看宝宝还能做些什么……小心不要让眼镜跌破了噢。

13　营造一种安全的氛围

没错，你应该把家具固定到墙上，把洗洁剂都锁起来。不过，我这里想说的安全，是另一种意义上的安全。

小宝宝最需要的，是跟你在一起的时候心里觉得安全。

孩子虽然小，可他们对周遭环境却往往格外敏感。如果你能给孩子营造出一种安全的氛围，既充满了爱，又没什么大的情绪波动，那么宝宝就会茁壮成长：

- 宝宝大脑中的应激反应系统会健康成长，压力激素该激发的时候激发，该消减的时候消减，升降皆迅捷。

- 由于压力激素能保持平衡，宝宝的脑神经系统，特别是负责学习以及推理的神经系统，因此得到良好保护。宝宝的心血管系统和免疫系统也都能良好运作。

- 生活中一些小的紧张与压力，例如，“不要衬衣！我不要穿衬衣！”会变成孩子成长的机会。这是因为，亲子之间的良性关系所给予孩子的坚实依靠，能有效缓解紧张与压力所带来的负面影响。

- 宝宝看到你如何以健康的模式应对各种紧张与压力，也会学着把这种健康模式应用于今后他的日常生活中。

与上述有益于成长的情形相反，假如家里常常处于尖锐的矛盾冲突之中，宝宝的应激反应系统则会遭到破坏。也就是说，这套系统会使得孩子要么常常处于高度戒备的过敏状态，要么处于近乎麻木的迟

钝状态。在这种状态下，宝宝无法跟养育人之间形成健康的信任与依赖关系。将来长大之后，孩子为人处世很可能变得没轻没重，甚至沦入少年犯罪。你也许以为宝宝才那么一点点大，怎么可能明白爸爸妈妈那是在吵架。错，哪怕未满6个月的小宝宝都能知道，爸爸妈妈之间肯定不对劲。而且这样的时候，宝宝的血压会上升，心跳会加速，而大脑中分泌出的压力激素的皮质醇含量也会增加。

什么样的吵架会影响到孩子？

我的意思并不是说你们俩永远不可以吵架。其实并非所有父母之间的争吵都会对宝宝大脑的发育造成恶劣影响。在你俩争吵的时候，如果仍能秉持对伴侣的支持，举止之间仍然带着爱意，那么，孩子自然看得明白，你们俩能够而且会处理好彼此之间的矛盾冲突，并维持家里的和睦气氛。但是，如果你们俩彼此带着敌意、恨意，相互侮辱，甚至动粗，这样的尖锐冲突，那就一定会造成对孩子的伤害。

究竟哪些事情会给宝宝带来紧张与压力（也就是说，使得皮质醇含量增加），这会随着宝宝的应激反应系统在生活体验中的不断微调而发生改变。

在第一年里宝宝应激反应系统的发育大致进度

新生儿	哪怕宝宝被抱起来，都会造成皮质醇的含量增加。
3个月大	抱起来已经不再让宝宝感到紧张，但医生替宝宝检查身体的时候仍然会。
6个月大	医生给宝宝做体检、打疫苗的时候，皮质醇含量的变化已经很小。
9个月大	妈妈把孩子交托给一个宝宝能信赖的保姆时，已经不再影响皮质醇含

	量的变化。
13个月大	宝宝即便有些生气，也不会影响到皮质醇的含量。

14　用新生儿熟悉的气味和声音来安抚他们

一下子被推到了一个陌生的世界里，若还能感受到一点点残留的熟悉气息，谁能不为之感到安慰呢？

新生小宝宝都会因为饿了、困了、热了、冷了、尿湿了、胀气难受……而哭泣。你一样一样都检查过来了，可宝宝还是哭，这原因有时候真让人摸不着头脑。毕竟，宝宝刚刚来到这个世界上，需要他面对的一切太多太多了，因此，你也不可能每当宝宝一哭就能够找到原因并解决问题。不过，虽然不一定能知道宝宝为什么哭，但是，你还是能有办法安抚宝宝的。

气味

研究人员针对出生30分钟后就被抱离了妈妈一个小时的新生宝宝，做了如下对比实验：如果让小宝宝闻到妈妈的羊水味道，也就是宝宝出生之前一直浸泡在里面的、保护着宝宝的子宫羊水，则小宝宝的哭泣不会超过30秒钟。否则的话，小宝宝的哭泣则超过2分钟。

还有什么其他的味道是新生宝宝能感到熟悉的？告诉你吧，妈妈的味道就是其中之一。胎儿长到7个月大的时候，就能在肚子里闻到你的味道了。不仅是你身上的体味，而且还可以是你每天在肚子上涂抹的润肤油的味道。等宝宝出生之后，爸爸的味道也会很快成为宝宝熟悉的味道。

当需要给宝宝做很疼的脚跟穿刺替宝宝抽血的时候，宝宝小脸的

抽搐和哭泣会因为闻到了熟悉的味道而变得轻缓很多。这时候，母乳哺育的妈妈可以让孩子闻闻自己的奶汁。除此之外呢？研究人员发现，先把香草（又叫香子兰）放到宝宝的鼻子底下给宝宝闻一闻，到了做脚跟穿刺的时候，再让宝宝闻到香草的味道，也一样能有效果。

声音

如果你在怀孕的第三阶段期间（也就是最后3个月）曾经给宝宝读书、对宝宝唱歌，那么孩子一生下来，你就可以用同样的故事或者歌声安抚小宝宝。

走动

把宝宝缠在身上，出去走一走。这正好是小宝宝非常熟悉的节奏韵律。

温馨小知识

宝宝生下来最初的3个月，有人称之为“孕期第四阶段”。根据进化论的原理，宝宝原本应该在妈妈的子宫中住得更长久一些，只不过，这样的话小脑袋就太大了，无法穿过那条“生命隧道”，所以，宝宝不得不提早钻出来。

为了让宝宝能顺利适应离开子宫之后的转变，爸爸妈妈可以尽量为宝宝创造跟子宫内相近的环境和感觉：熟悉的背景音、温暖而舒适的搂抱、摇来晃去的节奏韵律，等等。正因为如此，由哈维·卡普总结出来的“五种呵护之法”对安抚小宝宝十分有效：蜡烛包的呵护；侧体/蜷身的呵护；轻摇的呵护；轻嘘的呵护；吮手指的呵护。你若想知道更多细节，请访问happiestbaby.com。

15　多抱抱你的小宝宝

在人生最初的几个月里，越是能更多地与宝宝肌肤相亲，宝宝越快乐。肌肤相亲，那感觉可真好！

充满爱意的肌肤相亲，对宝宝认知能力的成长以及情绪的安稳至关重要。用更科学化的描述来说，肌肤相亲能触发某种脑神经传导介质，这种介质能舒缓宝宝的神经系统，降低宝宝的压力激素所分泌的皮质醇含量。肌肤相亲，能带给宝宝的大脑这样一个讯息：我很安全。

若是走到相反的极端，一个新生宝宝如果连续几天都与他人毫无肌肤接触，那么宝宝就会变成一个双眼空洞无神的小呆瓜。他的应激反应系统已经遭到了破坏，随之而来的更是一连串的负面效应。

与宝宝亲近的各种途径

在宝宝出生之后的头几个星期里，单单忙着熟悉照顾宝宝的一系列套路就能让你忙得头晕脑涨了：给孩子喂奶、替孩子拍背排气、哄孩子睡觉、帮孩子清洗便便……让孩子能好好活下来。渐渐的，某些时候你开始发现该做的都做了，这时，你会不会想：现在我们又该做什么了呢？

与其让宝宝睡在婴儿秋千里望着头顶来回摇晃的小玩具发呆，你不如抱抱孩子：

肌肤与肌肤相贴： 让宝宝只穿着尿布，躺在妈妈或者爸爸赤裸的

怀抱里。也可以这样依偎在一起，侧躺在床上。哺乳的时候，躲在自己家里，别穿上衣。你的肌肤会让宝宝觉得足够温暖，不过需要的时候，也可以拿张毯子，把你和孩子都罩住。等到了医生需要给宝宝做脚跟穿刺或者打针的时候，你与孩子肌肤贴着肌肤地亲昵、哺乳，宝宝因此而被激起的紧张程度就会减缓不少。



希瑟和奥珀尔（3周）



海瑞（3岁）和霍普

把小宝宝背在自己身上： 如果你需要出门去办个事，或者是去散

散步，建议你不妨用软背兜、吊带或者宽布带，把小宝宝背在自己身上。当然，这一定要等到你已经坐好了月子之后再说，坐月子的时候最好别出门。先把你的宝宝小推车收起来放到一边，等小宝宝长大了、长重了的时候再用。当然，你愿意用小推车来推东西也行。

每天给小宝宝做做按摩： 研究人员发现，如果你家小宝宝生下来每天都能得到8分钟的按摩，那么到了4个月大的时候，跟同龄小宝宝相比，他会：

- 性情更和顺；
- 焦灼与紧张的情绪更少；
- 对周遭更感兴趣；
- 睡眠更安稳。

依我看来，给新妈妈做按摩，也能得到一样的裨益。

按摩的时候，先从背部开始，然后是腹部。你揉按的力度要适中，不能太轻了。在印度，给宝宝按摩已经有了好几百年的传统，妈妈把小宝宝放在伸开的双腿上，用温热的油，颇为用力地揉按。（具体该用多大的力度，你可以上网去搜罗一些影像来看看。）一边给宝宝按摩，你要一边对宝宝说话、唱歌、或者是微笑。若你按摩的时候既没有声音也不亲昵，那反而会让宝宝紧张起来。如果你觉得宝宝好像有些不乐意，那么换换你的手势、力度，要么就干脆换个时间再来，说不定宝宝现在已经累了，需要休息一下了。



奥诺里奥（5周）和马里贝西

研究报告这么说

在一项调查研究中，一批早产的小婴儿每天都能得到肌肤与肌肤相接触的机会（也就是“袋鼠式呵护”）。之后，研究人员针对这批宝宝，从半岁一直到10岁，定期做跟踪检查，结果每次都发现同样的结果：与放在恒温箱里呵护的同期早产儿相比，这些“袋鼠宝宝”应激反应系统的运作更高效、睡眠更有规律、身体各方面功能的发挥也更好。而这些“袋鼠宝宝”妈妈的焦灼度也更低缓。

16　跟宝宝同频共振

宝宝喜欢你学他的表情、跟他一起呓语，喜欢你深深地看着他的眼睛。当宝宝想要你陪他这么一起玩的时候，你要友善地回应宝宝的邀约。

这种“你来我往”的互动交流是宝宝大脑回路链接的基础工程，十分有助于宝宝的大脑发育，包括应激反应的规范性、情绪的稳定性，以及同理心的滋养等。不过，在与宝宝互动的时候，有时候可能会需要一个短暂的间歇。

有一次，我那刚出生不久的小宝宝躺在小游戏垫上，而我则俯身逗她玩，跟她一起嘻嘻哈哈、一起咿咿呜呜。正玩在兴头上，宝宝忽然把头转向了一边，眼睛仿佛看向了外太空深处。我忍不住想去喊她，“喂？想什么去了？”

不过我很快想起来，当小宝宝觉得你的逗弄太过了的时候，他会以这样的方式告诉你：

- 把头转向一边；
- 把眼睛闭上；
- 避开你的目光；
- 身体绷紧起来；
- 忽然就有了小脾气。

幸好我知道了宝宝把头扭开来是怎么一回事，因此也就克制住了我自己刚才想要喊她回神的念头，没有再继续叫她的名字，也没有对着她的小脸蛋晃动我的手。过了不大工夫，我的小宝贝就回头看向我了，她已经休息好，可以继续玩下去了。

与宝宝的同频共振能培养宝宝对你的信赖感情

陪宝宝玩耍时配合宝宝的节奏，在他需要休息一下的时候耐心等待他，在他愿意继续跟你玩的时候热情回应他，这恰好是对孩子细腻体贴、认真呵护的标志。你与宝宝保持同步，明了宝宝的一举一动，并能迅速对宝宝的暗示做出回应。这样细腻体贴的呵护，有助于宝宝培养起对你的信赖感情，也叫作“安全依赖感”。如果父母亲总是漠视宝宝想要互动的邀约，甚至是拒绝宝宝想要得到你安慰的请求，那么，这将使得宝宝无法对你产生安全依赖感。这里所谓的“依赖”，跟宝宝是否总是依在你身边、赖在你的身上并没有任何关系。

是否有安全依赖感的几种表现

有安全感的依赖	没有安全感的依赖
孩子需要保护和安慰时，来找你	孩子苦恼忧伤时反而会离开你
孩子探索世界时你是他的大本营	孩子一时赖着你，一时却又不要你

不能与孩子同频共振，会令宝宝感到紧张与压力

当妈妈与宝宝能同频共振时，母子双方的生理韵律也会变得同频共振。比方说，在面对面的互动过程中，母子双方的心跳频率会相互契合，两者间的振幅错落不会超过1秒钟。

而当父母和宝宝不同频不共振时，宝宝则会感到紧张。哈佛大学的研究工作者埃德·特洛尼克领导了一个实验项目，叫“呆瓜脸”，即每当宝宝想要跟妈妈玩时，妈妈却绷着一副呆瓜脸，淡漠地看着宝宝。这时，宝宝会尝试各种努力，包括对妈妈微笑、伸手指向妈妈、对妈

妈晃晃小手，甚至是发出尖叫声，不过，这些办法统统都没有用。结果，宝宝就会把脸转向一边，会哭泣、会落寞消沉。当妈妈从“呆瓜脸”恢复正常之后，宝宝需要花一点时间才能重新信赖妈妈，并和妈妈一起玩耍。幸好，虽然要花些时间，但母子还是能重归于好。构建（或者破坏）孩子对母亲的安全依赖感，这是一个需要历时数年的历程。

17　多笑笑、多抱抱、多鼓励孩子

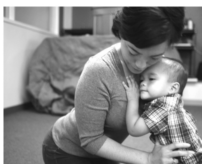
一抹微笑、一个眼神、一个拥抱，或者是一句鼓励的话语，这些都有助于营造出正面的、积极向上的家庭氛围。如果孩子能够从各种正面途径得到父母的关注，他就不太会去通过各种负面行为来博取关注。



罗斯与内奥米（14个月）



诺拉（2岁）与托尼



斯泰西和麦克（13个月）



杰里、迈尔斯（15个月）和卡伦



索尼娅和昆汀（2岁）



雅顿（3岁）和安德里亚

18　让宝宝和你一起做

美好的亲子时光，其实也包括了让宝宝跟你一起去倒垃圾。

日常生活中的一些小事情，不妨让宝宝和你一起做，不过这就意味着同样的小事情你要额外花好多、好多的时间。可这又有什么关系呢？带着宝宝跟你一起做事情，等于给了你大量的机会，指给宝宝看、对着宝宝说，更给了你一段段让你格外珍惜的美好亲子时光。

一天当中，我会带着宝宝一起去见我们的朋友，一起读读书，一起随着音乐起舞，一起出门散步。有时候我还需要做点别的事情，那我就会这么做：

冲澡

- 宝宝还不会坐的时候：把宝宝放进一个便携式摇篮椅里，或者在地板上放几个枕头让宝宝靠着，而且，是在我能看到她的地方。

- 等宝宝会坐了：让宝宝也一起玩水。宝宝可以坐在浴池里，也可以坐在桶式宝宝浴盆里。我特别喜欢用“妈妈肚”婴儿浴桶。

做饭

- 宝宝还不会坐的时候，我用背兜把宝宝背在身上。

- 择菜切菜等准备工作，我会放在大餐桌上做，而宝宝则坐在她的高脚餐椅里面看着。有时候我也会把高脚餐椅挪到厨房里面去。一边做，我一边对宝宝絮絮叨叨，告诉她这是什么那是什么，一边把东

西递给宝宝让她摸摸、尝尝。

- 让宝宝坐在地板上，给她几块积木、几个锅碗瓢盆、几个食品玩具。我一边做自己的事情，一边对宝宝解释我是在做什么。

- 拿一个小凳子让宝宝站上来，一边看我做，一边帮我做。比方说，帮我把拆下来的包装扔掉，帮我把配料倒进锅里，再帮我搅拌搅拌，等等。[1]

- 我常常喜欢用果汁机来做绿色果昔。这时候宝宝就喜欢来尝两口切碎的梨，在橙汁挤压碗上帮我挤压切开的半个柠檬，把甘蓝上的菜茎剥掉，然后，看着各种切碎的蔬果在果汁机里面旋转。每当我要启动搅碎开关的时候，我就会说："很响的声音要来啦，预备，1、2、3——"然后我们俩在"伴奏"中一起跳跳舞。

洗衣

- 让宝宝帮我把几件脏衣服扔进洗衣机，帮我拧几个旋钮，然后让她看着机器里面的衣物转了又转……那可是宝宝的"电视"机！

- 叠衣服的时候，跟宝宝玩几下"藏猫猫"游戏。

- 宝宝会走路之后，给宝宝几样她的东西，让她放回自己的小屋里。

- 铺干净床单的时候，和宝宝一起先坐在床上，然后把床单扔得高高的，再等它落到我们俩的身上。

清洁

- 让宝宝参与一部分工作。我女儿18个月大的时候，就喜欢在我扫地的时候帮我把簸箕递过来。东西洒了的时候，她会拿过抹布来自己擦掉。

- 用洗碗机把东西都洗干净之后，让小宝宝过来和我一起物归其位：“来，这是你的碟子，请放到你的橱格里。这是你的勺子，去把你的小凳子拿过来好么？对了，站上去，把你的勺子放进勺子抽屉里。”

修理东西

- 我家小宝虽然刚学会走路，不过，她已经喜欢做修理工了：她跟我们一起拼装她的小护轮自行车，在我们给橱柜换门钮时帮我们把旧的门钮拧下来，然后坐在我们的工具箱上，用螺丝刀把新换上的手柄拧紧……我们总是一边做，一边对孩子解释。

出门办事

- 最好是走路去，或者搭公共汽车也行。一路上我们总会遇到喜欢跟我家宝宝聊天的人，而且，总能看到好多的、各种各样有趣的事情。

- 选上一件需要出门去办的事情，并把这一天都计划好。比方说，我有一次带着宝宝足足走了8公里的路程到一个商店去买东西。一路上，我和宝宝饱览了风光，遇到了朋友，在外面吃了一餐饭，之后还搭了公共汽车回家。这一趟固然花掉了好几个小时，可是却让我们度过了美好的一天。



特蕾西和杰尼瓦（18个月）



艾比艾兹，梅琳达和艾丽安娜（15天）

[1] 译者注：这里说的不是站在炉火边搅动炒菜锅，而是拌蔬菜沙拉、做蛋糕配料等等的凉锅。

第三章　对孩子做一个话唠

向宝宝解说我们周遭的一切，描述越周详越好。比如说，“唔，石榴的种子。这颜色多漂亮啊，是吧？深红的颜色，像一颗颗的红宝石呢。”还可以一边走楼梯，一边数给孩子听；也可以把一天之中发生过的事情复述给孩子听。说什么都行，每一件事情都可以拿来说说……总之，做一个十足的话唠就好。还有，每天读书给孩子听。



（斯泰西和麦克，13个月）

19　用抑扬顿挫的声音说话

对宝宝说话的最佳方式，是让宝宝跟你依偎在一起，然后用高高的语调、轻柔的声音、拖长了的发音，慢慢说。

这就叫作“儿语”。在宝宝人生最初的18个月里，你的这些话语会帮助宝宝辨别并模仿语言中的发音要素。

用这样的方式说话时，每一个元音、每一个单字，发音都更加清晰，也就更方便宝宝去分辨。而你用的高高的音调，又正好能与宝宝那尚待发育的窄小的声道——只有你的四分之一那么小的小声道，恰相吻合。

重要的不是你说了些什么，而是你怎么说出来的。

经过数十年的研究，人们发现，与使用成年人的正常声音相比，宝宝更喜欢听人用“儿语”的语调说话。

- 当宝宝听见“儿语”的时候，心脏频率会加快，哪怕是外国语言也一样。

- 当你用“儿语”跟一个5个月大的宝宝说话时，他开心的时候会笑得更明显，而不乐意或者担心的小表情也一样更明显。

- 当你用“儿语”的方式请一个12个月大的宝宝看向一幅图片时，

宝宝听从你指令的比率明显更高。

请你试试看

随便拿一本杂志来读一段给宝宝听，读的时候用你平常跟爱侣交谈的声音和语速就好。看看你家宝宝会是什么反应？我家宝宝嘛，会伸手想要捏紧我的嘴唇。好，现在换上“儿语”，你再读一次，看宝宝会怎么样？我总觉得这么做是件很好玩的事情：你的眼睛睁得圆圆的，嘴角咧着大大的微笑，看着宝宝的眼睛，来上这么一句：“很不幸的是，人总会在最倒霉的时候遭遇到警察的盘问。”哈，你且瞧瞧小宝宝该听得多么投入！



萨拉和奥珀尔（3周）

20　要对着小宝宝多多说话

在宝宝3岁之前，如果能有机会听你天天说上几箩筐的话，那么，与那些没有机会听过这么多话的孩子相比，你家宝宝的词汇量会更大，智商会更高，上学以后的成绩也会更好。

什么时候开始最合适？从孕期还剩下最后10个星期的时候，你就可以开始了。当宝宝能听得见在妈妈的身体里回响着她的声音的时候，宝宝就开始吸收语音要素了，这远比科学研究人员能够了解到的还要早。

用词要丰富多彩

跟宝宝讲话时，你的解释或者描述固然应该简洁，但是这并不意味着你就需要刻意避开恰当的词汇。反正，不论你用多么简单的语句，对宝宝来说，大多数的字词都是“生僻”的，对吧？因此，与其最简单地说几个字，“看，飞机”，不如干脆这么描述：“那是一架水上飞机。你看见飞机有两只脚了吗？那两只脚叫浮箱，浮箱能让飞机浮在水上。水上飞机就是可以浮在水面上的飞机。”（面对这样的长篇大论，我家宝宝通常都会像个小应声虫一样地回应我：“唔，嗯。”）

说话时，要多多正面鼓励

对孩子要多说正面的、鼓励性的话语。比如这么说：“嚯，你已经学着往杯子里倒水啦！哎哟，水洒出来了，唔，我知道，要把杯子摆好，那可需要一点窍门呢。来，我们把水擦干净，再来试试看……这样，手要保持这个姿势……”这样的说法，远比下一种说法要更正面、更具鼓励意义：“来，让爸爸替你倒水吧，你会弄洒了的。”

以规范的表达方式来重复孩子的话。

“球！对了，你玩的是一个球。”

回应孩子的时候，多用肯定句式。

要多多使用“好！”“对”，而尽量少用“别……！”“停！”“坏……”这样的词汇。

要求孩子的时候，尽量少用命令句式，多用温文尔雅的句式。

“你能不能……？”“你要不要……？”以及“谢谢你！”

要直接对宝宝说话

只是听旁人之间的对话，这对促进宝宝的语言能力或者提升宝宝的词汇量并没有多少帮助。让宝宝听收音机或者看电视，同样对此没有多大帮助。这是因为只有真正跟宝宝面对面的说话，才能激发宝宝大脑中语言部分的成长发育。因此，你是否直接对着宝宝说话，这实际上意味着宝宝大脑学习语言功能的开关是打开了，还是关闭着。



格雷格和克莱尔（5周）

要常常对宝宝说话

你越对宝宝多多说话，宝宝大脑的发育就越得以促进。而你若是能带宝宝去更多的地方、见更多的人，这无形中就赋予了你更多的机会对宝宝说话：你向他们描述，对他们解释。

随便什么都可以拿来说说

新生儿以及小婴儿

也许对着一个无论你怎么说都不会回应你的小小人说话，会让你觉得有些怪怪的。不过没关系，你会很快习惯的。

请大声阅读。比如说，你大声朗读一段报纸也行啊。这还给了你一个机会了解时事与新闻。（当然，只要你能够做到不让宝宝撕掉一块报纸，塞到嘴里去！）

对宝宝解释接下来要发生的事情。别以为宝宝能听懂的东西很少，宝宝比你想象的要能干多了。而且，你这么做还能让宝宝预先有那么一点心理准备，知道接下来要这样或者那样了。比如，你可以这么说："来，我们要换尿布了。湿手巾要来了噢。好，抬起腿来……嗯，把腿放下来吧。""我现在要给你带上帽子，戴好了，我们就一起去外面玩。""奶奶今天要来看你。"

对宝宝讲述你的一切，包括你看见了什么、想到了什么、忙活着什么，还有，你心里的感受，等等。一边说，一边时不时停下来，跟宝宝对对眼睛、给宝宝一个笑容、挠挠宝宝的小痒痒。说什么都没有关系，只要你说，就好。

例子：

叠衣服的时候："哈，太好了，我找到了一双袜子，一双袜子！我要把这两只袜子筒套到一起，这样就不会弄丢一只了。好，叠好

啦！”“唔，多软和的小床单啊。”（一边说，一边把床单抖开来，盖在宝宝身上，再掀掉，一边说，）“宝宝呢？怎么不见了？哈，看见了，你在这儿！”

出门去散步的时候：告诉宝宝今天要去哪里；一路上看到了什么，都可以对着宝宝讲一讲。

给宝宝穿衣服的时候：“我们来看看，今天要给你穿哪件衣服呢？喔，我喜欢这一件。来，套头上了噢！”（宝宝打了一个滚儿，逃掉了。）“过来这边，你个小鱼儿，我们还没有穿好衣服呢。”（俯身把宝宝抱回来，顺便亲几下。）“左胳膊伸出来，好；右胳膊也伸出来。好了。来，我瞧瞧，多可爱的宝宝，是吧？你多可爱啊！”

给宝宝冲配方奶的时候：“奶粉倒进来……再舀一杯水……倒进瓶子里……拧上盖子……摇，摇，使劲摇。”

学步期的小宝宝

这时候宝宝已经稍稍长大一些了，对宝宝的这些絮叨，我发现，似乎更容易了，也不那么觉得自己傻乎乎的了……尽管，其实听起来还是傻乎乎的。

例子：

把宝宝正在做着的那些让你觉得很有本事的事情，给描述出来。比如说，“你把抽屉打开了，你把抽屉关上了。打开了，关上了，打开了，关上了。做得好！你正在拉开抽屉，你正在推上抽屉。拉开，推上，拉开，推上。哟，一支笔，你从抽屉里找到了一支笔。嚯，你把笔帽摘下来了！把笔给我……”

看见宝宝对什么感兴趣，你不妨解释给孩子听。比如说，“唔，那是爸爸的头盔，头、盔。爸爸把头盔戴到头上了；他在下巴下面把带

子给扣上了；看，现在他可以安全地骑自行车了。”

把一个单词扩展成一个句子。比方说，“盖子。这是一个盖子。把盖子盖到锅上去。我把盖子盖到了锅上面。你能不能把盖子盖到锅上去？”

一旦宝宝开始说话，对宝宝说话变成了与宝宝对话，那就更好玩了，而且你会觉得宝宝可爱得不得了。不知不觉之中，宝宝逐渐开始重复你所说的每一个字、每一句话。到了这时候，你就可以有意识地教宝宝说话了：“爸爸跑得真快！”我家小宝会学着说：“跑，爸爸，快跑！”

现在就赶紧做！

今天你要对宝宝描述一段什么样的事情呢？

研究报告这么说

什么？！每小时**21000**个字？！

贝蒂·哈特是一所幼儿园的4岁孩子班级的老师。她想尽了各种办法，希望能提升这一批孩子的词汇量，可是，无论如何都做不到。终于，她求助于自己当年就读堪萨斯大学时的研究生导师托德·里斯利，结论却是等孩子到了4岁才开始努力，已经太晚了。

他们想弄明白为什么会是这样。

于是，他们做了这么一个研究项目：选定了42个有小宝宝的家庭，每一个月选择一个小时全程录音，以求了解这一个小时之内这家人对孩子所说的每一个字。这一跟踪录音，坚持了两年半的时间。

之后他们花了6年的时间，整理出了总共13,000小时的录音带。贝蒂·哈特和托德·里斯利一起，对这些既包括了富足家庭又包括了贫穷家庭的讲话录音进行了详细分析，从不同角度来研究父母的话语对孩子语言能力发育的帮助有多大。比如说，名词和动词混合使用有关系吗？词汇的生僻程度有关系吗？所说的话是正面的还是负面的有关系吗？等等。

最值得关注的，是父母说话时使用词汇量的多少。

- 贫穷家庭里家长对孩子所说的话，一小时大约600个字，而富足家庭里家长对孩子所说的话，则高达一小时2,100个字。

- 到了孩子4岁的时候，富足家庭的孩子从父母那里听到的总字数为4，800万，而贫穷家庭的孩子从父母那里听到的总字数则是1，300万。难怪贫穷家庭的孩子从父母那里获得的不同音素以及词汇量完全比不上富足家庭的孩子。而这一差距，却将延续到将来，进一步影响到孩子上学之后的学习能力。

- 根据一个孩子3岁左右的语言能力，可以直接预测他9～10岁时候的语言能力。

到底要说“几箩筐”的话才有助于小宝宝提高词汇量、提高智商乃至将来提高学习成绩呢？有没有一个量化标准呢？研究人员发现，这个数量，大致应该在每天21,000个字左右。也就是说，每小时大约2,100个字。啊？这也太吓人了吧？是啊，我刚开始的时候也这么认为。

可是，后来我发现，每小时说2,100个字，并不需要我喋喋不休没完没了地絮叨。这无非等于每小时中有15分钟的说话时间而已。

研究人员还发现，不少家长往往喜欢说几个字的短句子：“哈，漂

亮的小宝宝。”“谁在镜子里？是不是你？”“哟，妈妈忘记钥匙了。”“你的鞋在哪儿呢？”简简单单的短句，这样的父母想必不喜欢对小宝宝即兴讲演深奥的相对论。不过，这也一样算数！

研究表明，富足家庭中这样的短句平均每小时487次，而贫穷家庭却只有176次。

词汇量的剧增

宝宝年龄	孩子能明白的 平均词汇量
1岁半	100个单词
3岁	1,000个单词
6岁	6,000个单词（只需要再追加44,000个就……）

小实验：**60**秒钟说出**120**个字

来，把你的手洗洗。这边是凉水。别动，那边是热水。要打肥皂了，把手心伸过来。对，搓一搓，再搓一搓，两只手一起，好好搓一搓。噢，我看见好多的泡泡。该洗手背了，把你的手背也搓一搓。很好，我们现在放水，把肥皂冲洗干净。对准水龙头，搓搓手心，搓搓手背，对，再冲冲干净。非常好。来，我们把手擦擦干。



杰尼瓦（22个月）和特蕾西



亨利（3岁）和霍普

21　陪宝宝一起读书

要照着书，一个字一个字大声地读给宝宝听？这是我曾经以为给宝宝读书的方法。错，不是这样。

给还不会说话的小宝宝读书

半岁之前的小婴儿：　把“读书”当作让小宝宝熟悉“书”这一概念的方式。要读结实的纸板书，如果宝宝要啃书角，让他啃好了。你也可以大声朗读你喜欢的杂志、小说（可以是你现在喜欢上了的，也可以是怀宝宝之前你一直喜欢的）。这样的话，你不但可以给宝宝机会听到语言文字中的音素，还可以给自己一个机会做点自己喜欢的事情，而不是成天只顾着小宝宝。

6～12个月大的小宝宝：　跟孩子解说书上的图画。引导宝宝自己伸手指指点点：“黄色的花是哪一朵啊？”让宝宝自己翻动书页，戳弄书上的文字。这个年龄段的宝宝对书上的情节并不感兴趣，你不妨让宝宝随意翻书，而不要勉强把书从头读到尾。

12～18个月大的宝宝：　用戏剧化的语言读书，而且带着宝宝“进入剧情”。不同的角色用不同的声音来表达，表情、动作都要夸张。比如讲到一只蜜蜂飞过来，你就“嗡嗡”地模仿蜜蜂的声音，然后“降落”在小宝宝的身上（轻轻地亲一下）。又比如，讲到一个小动物在走路，你可以用指尖在宝宝肚子上“走路”，一边根据需要做出“慢慢走”或者“快快跑”的动作来。每天都要跟宝宝一起读一会儿书，哪怕只有5～10分钟也好。

给已经会说话了的宝宝读书

1岁半～**3**岁的宝宝： 帮着宝宝，让宝宝来做讲故事的人。每次都重复读同一本书，不过，渐渐的，你读的部分越来越少，同时鼓励宝宝多多说话。你可以对着书上的图片指指点点，提一些问题，对小角色做些点评。有一项调查研究表明，在这样的互动式重复中，15个星期之后，孩子的口头语言能力大大增强。

由格罗弗·怀特赫斯特领导的“石溪阅读与语言研究项目”，总结出了亲子阅读中的一条“四字诀”，叫作“提证扩复”，能指导你如何自然而简短地与孩子在阅读中互动：

- 提示孩子就书中的内容做表达。比如说，你指着书中图画里的一只鸟，问：“这是什么啊？”

- 证实孩子对此的应答。比如说，孩子回答你说，“小鸟”，你就为她确证说：“对啦！”

- 扩展孩子对此的应答。即重复孩子的话，同时加入更多的内容，比如说：“这是一只黑色的小鸟。”

- 让孩子复述你刚才教给孩子的扩展内容：“你来说一遍好吗？黑色的小鸟。”

当宝宝刚开始学说话的时候，你可以用提问的方式，让孩子说出某样东西的名字，“这是什么啊？”

等孩子语言表达能力提高之后，你可以扩大提问的范围，问什么动作？什么时候？什么地方？为什么？等等。比方说：“月亮什么时候出来的？”“小动物们都到哪里去了？”“那个大猩猩在悄悄做什么呢？”



布欧和沃尔菲（10个月）

等孩子对这些问题都能应答自如之后，你可进一步用“开放式提问”来引导孩子：“这一幅图画都讲了些什么？”

格罗弗·怀特赫斯特建议，等你把同一本书对孩子讲读了一两遍之后，不妨开始每一页都用上述“提证扩复”四字诀来带领孩子一起阅读。

1岁半～**3**岁的宝宝： 读字书。

发音的时候，要慢，要把各种音节都发清楚，这能帮助宝宝跟着你学习发音的基本要素，比如，说“猫”，你可以分开来说“么——奥，猫——”

4～**5**岁的宝宝： 让宝宝自己大声朗读，你在一边以简单明了的回应来引导孩子的阅读。这能有效地提高孩子的认字水平、朗读流畅水平，以及对字词的理解能力。这一条，不但对这个年龄的孩子有效，而且对更大年龄的孩子同样有效；不但对擅长认字读书的孩子有效，也对不太擅长认字读书的孩子有效。

把现实生活跟孩子读的书联系起来，比如说，“昨天我们就看到了一艘船，对不对？”“上一次你也是这样，好沮丧、好难受的，你还记

得吗？”

要一边读书，一边随时提问题。发现孩子没读明白的地方，就让孩子再重读一遍。等故事读完了，或者要开始重读一个故事的时候，问一些有关故事情节的问题：“小凡凡是不是想买一只小狗回家？他爸爸妈妈怎么说的？”你还可以让孩子针对故事情节提出他们自己的疑问。研究显示，这种阅读中的亲子互动，远比阅读本身更为重要。

请你试试看

找一本书来读。字数要很少，比如，绘本《晚安》或者《大猩猩》这样的书，每页上的字只有“晚安”等几个很少的字。另外，《漂浮物》也行，不过这本书上一个字也没有，让你无可借鉴，因此，给孩子讲书的时候，全要你来根据图画上的内容自由发挥。

为什么要读书？

读书，不仅是一件让人愉快的事情，而且还是一件必不可少的事情。读书能拓宽我们的视野，带给我们更多的信息，让我们悟到更多的想法，考虑到更多的可能性，乃至带给我们更多的启迪。不仅如此，读书还是一种充满温馨让亲子关系更加密切的方法。

读书更是增加孩子词汇量的最佳方法。我们日常对话中的词汇量其实是很有限的，而儿童读物中所包含的不太常用的词汇，与受过高等教育的成年人日常对话所使用的不太常用的词汇相比，要多出一倍以上。这种扩大了的词汇量，会在孩子上学之后起到很大的作用，因为孩子对单字的驾轻就熟能使得他们更专注于对整个句子的理解，而不必费太多力气来解读单个的字词。

对喜欢读书的定义，是孩子上5年级的时候，每天都能在放学之后读20分钟的书；而一个不喜欢读书的孩子，平均不会超过5分钟。如何才能把孩子培养成一个喜欢读书的人呢？最佳捷径，就是从小对宝宝每天说几箩筐的话，并且从小带着孩子一起读书。可是，据调查，在5岁以下孩子的家庭当中，只有60%的父母能做到每天给孩子读书。尤其是双职工家庭，以及有不止一个孩子的家庭，家长总是很难挤出时间来陪孩子读书。

有没有办法能多挤点时间出来？

有。把电视机关掉。



杰西（2岁）

22　请这么夸宝宝："你好认真！"

当宝宝做了一件让我们很满意的事情的时候，我们对宝宝的夸奖往往会归于几种模式。

比如：1."你跑得很努力！"（夸奖注重于宝宝付出的努力、宝宝所动的脑筋，以及宝宝的切实行动。）

2."你是一个飞毛腿！"（夸奖注重于宝宝的个性特质。）

3."真棒！"（正面激励宝宝的其他夸奖方式之一。）

哪一种夸奖模式最能够激励宝宝爱学习、爱挑战，将来在学校里愿意努力上进呢？这些不同的夸奖模式，对哪怕刚刚1岁的宝宝，也影响深远。

为什么有些孩子面对挫折能够坚韧不拔？

斯坦福大学的卡罗尔·德维克从20世纪60年代起就开始研究孩子上进的动力和坚韧来自于何处。在一篇发表于《美国科学》杂志上的论文中，她写道："在遇到困难的时候，为什么有些学生会选择放弃，而另外一些并非格外有能力的学生却能够坚持下去，战胜困难并有所收获呢？"

她的分析认为，这在于学生本身会怎么看待各自的失败，比如说，为什么这道算术题做错了、那首钢琴曲弹错了。而一个孩子心中的答案落在何处，跟他一直以来所得到的夸奖之间有着非常深刻的关联。

孩子们的思维模式，大致分为两大类：

- 一种属于“天生派思维模式”，相信自己的成功在于他们的天赋，他们天生就是聪明能干的孩子；

- 另一种属于“成长派思维模式”，相信自己的成功在于他们的奋斗，在于不懈的努力。

“天生派思维模式”：落入“天生派思维模式”的孩子相信，他生来有多少天赋，他就拥有多少才干。这样的孩子会认为，“如果你不得不狠狠努力，那说明你天生没有多少本事。如果你是一个有本事的人，那么事情自然水到渠成”。当他们遭遇失败的时候，往往陷入困窘之中而裹足不前，开始觉得自己一定不是像别人说的那样又聪明又能干。他们于是逃避各种挑战，担心一旦失败，别人就不再把自己看作又聪明又能干的人了。

那么，是什么导致孩子形成这种“天生派思维模式”的呢？是因为夸奖孩子的模式落在了前面所说的第二类，即，注重于夸奖孩子的个性特质。而这种夸奖模式，又叫作“对人的夸奖”。

“成长派思维模式”：带有“成长派思维模式”的孩子相信，他们的知识和能力是培养出来的：越是努力学习，自己就越是聪明能干。这样的孩子会认为，哪怕生来是天才，也需要努力才行。遭遇挫折的时候，他会相信只要自己付出更多的努力、花更多的时间，他就能有所进步。相比于让人觉得自己聪明能干，他们更看重的是自己要努力学习。在遇到棘手挑战的时候，这样的孩子往往不屈不挠。

那么，是什么导致了孩子形成这种“成长派思维模式”的呢？是因为夸奖孩子的模式落在了前面所说的第一类，即，注重于夸奖孩子付出的努力与行动。而这种夸奖模式，又叫作“对行为的夸奖”。

思维模式从小就已经成型

哪怕仅仅是4岁的小孩子，他的思维模式就已经开始落入上述两种思维模式中的一种。卡罗尔·德维克为此出过一本书，叫作《思维模式》，在这本书中她写了这么一段关于她负责的实验项目的话：

面对一群4岁的孩子，我们允许他们做出自己的选择，即，要么重新再拼一次刚才已经做过的简单拼图，要么拼一个比刚才难度更大的新的拼图。结果显示，即便是如此年幼的孩子，带有“天生派思维模式”的人，也就是相信自己的本事是与生俱来的孩子，都选择了肯定不会出岔子的做法：重做简单拼图。这些孩子告诉我们说，天生聪明的孩子是“不会犯错误”的。

由此我们不难想象，思维模式的不同造成孩子对自我的认知不同，而这种不同对孩子将来进入学校乃至进入社会之后的成就，必将造成深远的影响。

温馨小知识

尚在学步期的稚龄宝宝，男孩子听到的“对行为的夸奖”比女孩子要更多。大约有24%的男孩子能听到“对行为的夸奖”，而女孩子则只有10%。

我们来看看孩子自己怎么说

天生派思维模式	成长派思维模式
“做作业的时候，我最在乎的一点就是让别人看看我多能干。”“说实话，当我不得不好好努力才能完成功课的时候，我总觉得自己实在是不够聪明。”	“上课最重要的价值，在于我能学到更多的东西，而不是获得最好的成绩。”“任何事情，只要你花的功夫越多，你肯定就会做得越好。”
“我再也不要学这门功课了。”	“从今以后，这门功课我要学得更努力。”

研究报告这么说

孩子的思维模式是从哪里来的？

斯坦福大学的科学研究者卡罗尔·德维克，召集了一批5年级的孩子，以随机方式把他们分成了两个小组，并且分派给他们几个智商测试考题。然后，她对第一组的孩子这么说：

“哇噢！考得很不错哎，你肯定是一个聪明的孩子。”

对第二组的孩子却这么说：

“哇噢！考得很不错哎，你肯定狠狠动了一番脑筋。”

之后，她继续给这两组的孩子分派更多的考题，并且发现，如果她给出一难一易的选择，那些第二组的孩子，也就是他们的努力得到了夸奖的孩子，往往会选择更具有难度的挑战。他们上进的动力持续不衰，而且面对越来越难的考题时，对自己的信心也持续不减。

相反，第一组的孩子，也就是被夸奖为聪明的孩子，却往往选择容易的考题，随着考题难度逐渐增加，对自己的信心却越来越低。考过之后问他们刚才考得怎么样，这些孩子又往往会把自己的成绩夸大得相当离谱。

在这之后，卡罗尔·德维克和她的同事一起，把这个项目从实验室扩展到了普通家庭。来自于斯坦福大学和芝加哥大学的研究工作者，在连续两年的时间里，针对选定的53个家庭，每4个月走访一次，每次时间为90分钟。这个项目开始的时候，这53个家庭中都有一个14个月大的学步期小宝宝。

每次的访问过程都有规定套路，而且全程录音，研究员们回去之后把录音中父母对孩子的夸奖分别做出统计，包括对人的夸奖、对行

为的夸奖，以及其他的正面夸奖。（研究人员并没有告诉家长，他们要统计的是家长针对孩子的不同夸奖模式，而只是请家长配合他们针对孩子“语言能力的发育”进行跟踪。）

项目结束之后，又过了5年，这些研究人员再次回访当初参与过的家庭，而这批小宝宝如今都已经是7～8岁的孩子了。他们回访的目的是跟踪调查孩子面对学习以及挑战的态度。其中的一个提问是这样的：“你愿意尝试多少个很难的迷宫图，好让你走迷宫的能力得到提高？”相信越努力越有成果的孩子，对高难度迷宫的挑战热情会明显高出许多。

哪些孩子会这样相信？是那些还在学步期的时候听到对行为的夸奖比其他夸奖要更多的孩子。

培养“成长派思维模式”的两种途径

夸奖孩子的努力

以我自己来说，我发现，要夸奖孩子的努力可真是需要我自己的努力。面对我家小宝宝的某种很出彩的行为，我头脑里冒出来的第一个念头，往往是夸奖我的宝宝真能干：“哇噢，你可真能耐！”（哪怕有时候我真心希望我家小宝宝不要那么能耐，比方说，“我的天哪，你是怎么爬上去的？你能先爬上马桶，再爬上洗脸台，小脚丫放进洗脸池里，坐下来，打开水管子，再给自己抹上点肥皂？天哪，你可真能干！”）

像我这样的人，其实不在少数。根据卡罗尔·德维克的调查与研究，大约85%有小宝宝的父母都认同这样一种说法：“父母的确应该在宝宝表现出色的时候，夸奖他们的能力，让他们觉得自己很能干。”卡罗尔·德维克认为，也许正因为这样的想法，使得大多数家长在夸奖孩

子的时候，往往是“对人的夸奖”，而不是“对行为的夸奖”，哪怕那些本身相信越努力越有成果的家长，也往往如此。

所以，请跟着我重复：要夸奖孩子的努力，而不是孩子的能力。

给孩子讲解大脑的发育

反复教导你的孩子，大脑其实就跟肌肉一样，你越用得多就越强壮。而让大脑变得更强壮的办法，就是反复练习、不断学习。

要想针对已经形成思维模式的大脑重新“布线”，请现在就开始，亡羊补牢为时未晚。哪怕是针对那些拥有“天生派思维模式”的中学生以及大学生灌输大脑越用越好用的观念，他们的学习成绩一样能在接受了这种观念之后得到提高。

	这个要多做！（夸奖孩子的努力）	这个要少做！（夸奖孩子本身）
刚会走路的宝宝	“跑得很好！”	“你真能干！”
	“很好的尝试。”	“你真聪明。”
	“你把嘴捂住了，做得好。”（指咳嗽的时候）	“好孩子。”“好儿子。”
	“这幅画你用了不少功夫嘛。”	“你是一个出色的艺术家。”
已经上学的孩子	“你可真用功！”	“你可真聪明。”
	“这对你看来太简单了，我们来做个更有挑战的吧。”	“我儿子不愧是天才啊！”
	“你解决这个问题的方式挺好，看来动了不少脑筋嘛。”	“天哪，你都不用学就得了全优啊！”
	其他夸奖：诸如“我的天哪！”“你做出来了！”等夸奖，不属于上述两类，也没有被证实对孩子的思维模式有任何影响。不过，这样的夸奖仍然算得上是正面的鼓励。	

（上述内容摘录自卡罗尔·德维克的研究报告）



亨利（3岁）和霍普

23　教宝宝学习手语

在宝宝学会说话之前，如果他们能有办法告诉你自己要的是什么，那该多好啊。嘿，宝宝还真做得到。

首先，你要自己学会几个跟宝宝的生活密切相关的手语。比方说，“牛奶”，用手语表示，就是模仿抓住母牛的奶头挤奶的动作；“我还要”，就是4个指尖并拢，一起轻轻碰几下大拇指。等你学会了这些动作，就可以教你的小宝宝了。

通过这种交流方式，宝宝可以开始跟你沟通的时间，能提前好几个月。也就是说，在学会以语言来表达他的需要之前，用打手势的方式来跟你沟通。这能帮助你明白宝宝那可爱至极却又含糊不清的咿咿呜呜所要表达的是什么意思。

亲子间的挫败感会大幅度降低

相信你能够想象得到，亲子之间相互能够沟通，孩子的意思能够让父母弄明白，这理所当然会大幅度降低小宝宝哭闹的频率。

科学研究工作者们认为，用手语来交流，能有效防止因为孩子尚不能开口说话而带来的“讨厌行为”。而针对那些说话偏晚以及有听觉等先天缺陷的孩子来说，这就更有意义了。

有些家长也许听到过这样一种说法，即学习手语反而会推迟孩子开口说话的时间。针对这一点，目前尚未有任何证据支持这种观点。

教宝宝学习手语的两种方式

我和我朋友一起，带着我们的宝宝，参加了宝宝手语学习班。在这个学习班中，我们学会了几十种不同的手语，包括如何表达某种食物以及动物、如何表达“妈妈”和“爸爸”、“热”和“冷”、“肚子饿”和“口渴”、“我还要”和“没有了”、“玩游戏”和“睡觉觉”、“请”和“谢谢”，还有“我疼”、“哪里”，等等。

即便是一个仅仅6个月大的小宝宝，也有可能在经过6个星期的培训之后，学会打手语。不过，我和我朋友的宝宝学得没有这么快，也许这是因为，我们采用的只不过是一边说一边对孩子打手势这一方式所带来的结果吧，也就是说，更多的是为了好玩，而不是认真训练。若真要认真按照专业人员的做法，你必须遵从另一种方式，叫作“调节性巩固法”。挺高深的说法，是吧。具体做法是这样的：

假定现在是吃茶点的时间，你削了一个梨，切成了小块块。拿起一块来给宝宝，同时打一个“梨子”的手势。然后，你要遵循以下步骤：

1．再拿起一块梨，等上5秒钟，给宝宝时间让他学你打手势。

2．如果宝宝没有学你，你再打一次手势。然后，再等上5秒钟，给宝宝机会让他学你。

3．如果宝宝还是没有学你，你就手把手地用宝宝的小手指做这个手语动作。然后，把梨给孩子，你再做一遍手语动作。

4．重复。（专业人员的做法，是每次持续5分钟，每天做3～4次。）

一旦宝宝自己做出了这个手语动作，你要把梨递给他，并说，“好！你做对了！给你梨子！”

而一旦宝宝能偶尔在5秒钟之内做出这个动作，你就要把等待的时间从5秒钟延续到10秒钟。之后，延续到20秒钟。不过，这种渐进

式的延迟，仅限于上面的步骤1。如果步骤1时孩子没有学你打手语，那么进入步骤2之后，你仍然只等5秒钟，然后你自己再次打手势；再等5秒钟，你帮孩子用他的小手打手势。

我自己并没有遵照这么专业的做法来教我家宝宝学手语。不过，尽管我的方式要懒散得多，在我们练习了将近4个月之后，这手语还真开始起作用了。在我家小宝还不会说话之前，每当她用手语表示要“牛奶”、要“便盆”的时候，我不得不说，那模样真是可爱极了。假如宝宝想要从我的燕麦粥碗里挑出她喜欢的蓝莓子吃，却因为不会表达而气急败坏地“啊！啊！”，那么，在这样的时候，能够引导着宝宝打出“请”的手势，这可真是一件让人开心的好事情。

更多的词汇量，更长久的记忆

经过几十年的研究，学者们证实，即便是听力正常的小宝宝，也同样能通过学习手语而获得诸多好处。其中有一个多重观察与研究项目，对象包括幼儿园、学前班以及小学一年级的孩子，这些孩子在经过一学年的美国手语学习之后，得出了如下很有意思的结果：

词汇量剧增。　学前班孩子的词汇量，堪比2年级小学生的词汇量。

阅读水平提高。　在针对学前班孩子的阅读水平摸底测试中，学习过手语的孩子成绩明显突出。

对词汇的记忆更长久。　学前班儿童的短期记忆有所提高。

孩子学习手语，学得又快又好。　手语这种表达方式，须配合各种身体姿势以及视觉形象，这对年龄幼小的小宝宝正好合适，因为，小宝宝视觉以及上肢动作的发育，原本就比声音以及语言的发育要更早。

视觉空间的感知力得到增强。　学习打手势的过程，就是学习鉴别

不同形状、不同模式、不同方向、不同旋转角度，并据此做出不同想象的一个过程，这也恰好是任何一个工程师或者建筑师所必备的技能。

孩子们喜欢。 他们总是学得兴致勃勃，不断要求老师教他们更多的动作。（而老师们则表示，上课纪律也更好，因为孩子学习的时候必须专心才行。）

学习所带来的裨益会延续很久。 在这一学年的学习过程中所增加的词汇量，哪怕3年之后也仍然使这批孩子鹤立鸡群。

请你试试看

- 从你与宝宝的交往中最为常用的几个手语动作开始，而不必一头栽进对整个手语体系的全面学习。

- 尽量在不同场合下多多使用。老师要求我们在学习的第一个月里就能熟练使用至少10种以上的手语动作，这当然需要多多练习。

- 在打手势的时候，尽量合并几个不同手语动作一起做，比如，“还要吃更多的面条吗？”而不是简单的一个“面条？”

- 要耐心一些。刚开始的时候，小宝宝似乎永远也学不会打手势，这时我们往往容易为此感到急躁，乃至放弃。请记住万事开头难。

- 看看宝宝是否会露两手自己“独创”的动作。（比如说，我女儿做“请”这个动作，不是按照规范用一只手在胸前画圆圈，而是两只手放在肚子中间，朝两边扫。）



梅格和格兰特（19个月）

24　替宝宝约个说不同语言的朋友一起玩

希望宝宝能说双语的父母发现，无论他们的本意多么的美好，真要让宝宝说双语，可不是件容易的事情。

让宝宝说双语最常见的做法，一种是“父与母用双语”（也就是说，妈妈对宝宝说妈妈的母语，爸爸对宝宝说爸爸的母语），一种是“家庭与社区用双语”（也就是说，妈妈爸爸在家里对宝宝说一种的语言，哪怕这种语言不是他们的第一语言；而让宝宝利用出门在外的机会，自己学会另一种社区内大家都用的语言）。

这两种方法，都能确保小宝宝听得懂两种语言。但是，宝宝往往不肯用第二语言来说话。这该怎么办？

科学研究工作者弗朗索瓦·格罗斯让告诉我们，关键在于利用家庭之外的环境来帮助宝宝强化第二语言。比方说，借助于保姆、图书馆举办的故事会、生活小区里的各种活动，乃至外语幼儿园，等等。而最为关键的，则是给孩子找个说第二语言的小玩伴。

这是因为，要让孩子费劲地坚持说第二语言，必须让孩子明白这种语言不可或缺的用途。而让宝宝和说第二语言的小朋友一起玩耍，则是一个非常好的动力。

与人交往能触发宝宝对新语言的吸收与学习

华盛顿大学的科学研究工作者帕特里夏·库尔，想要弄明白这么一

个问题：长到9个月大的宝宝，是否可以学会他从未听到过的某种语言。为此她主持了一个项目：针对一批父母亲都只会说英语的宝宝，请人用汉语普通话，陪宝宝玩、为宝宝读书，每次25分钟，每星期3次，持续4个星期。之后，帕特里夏·库尔借用无创成像技术，在宝宝听到汉语普通话发音的时候，检测他们的大脑活动。结果她发现，这批宝宝对汉语的元音与辅音音素的分辨能力，已经达到了与台湾出生的同龄宝宝相同的水平，而且，这一能力至少延续了一个月。

但是，要做到这一点，必须让宝宝听到真正的大活人跟自己说话才行。如果让宝宝通过看电视、听录音来接触汉语普通话，最终的检测结果是宝宝什么也没有学到。等到了2周岁以后，宝宝才可以开始通过视频来吸收新东西，不过，即便是2岁以后，与生活中的人相互交往，仍然是孩子的最佳学习途径。

学习双语对宝宝有诸多好处

不少家长担心，让孩子学习多种语言可能导致孩子说话更晚，然而，迄今为止，科学研究者们尚未找到任何实证来支持这种说法。相反，他们发现，不论单语宝宝还是双语宝宝，开口说话的时间都在常规的预期范围之内。而双语宝宝在一句话中同时夹杂两种语言，也是正常现象，这叫作“语码转换”，既不是说话能力发育延后的征兆，也不是学习两种语言造成的混乱。

双语对宝宝的大脑发育非但没有害处，反而更有好处。与单语宝宝相比，双语宝宝能得到如下好处：

- 对音素的开放与吸收期得以延长。这个开放与吸收期，指的是宝宝能辨识语言中对比音素的阶段。宝宝常规的开放期大致在8～10个月大的时候结束，而双语宝宝大脑的开放期则延后到10～12个月大。

- 大脑转换机制成长得更好。当我们听到一个词语的第一个音

时，我们的大脑会立即开始猜测这个音后面接下来会是什么。对于双语宝宝来说，不论哪种语言，在他们听到第一个音的时候，大脑都会立即运作起来。而两种语言运作机制的不断转换，给了宝宝一个很好的认知训练。这样的训练能促使宝宝大脑的进一步发育，使得宝宝观察周遭环境的能力以及针对不同情形随时转换不同相应规则的能力，都得以提升，也就是说，这种能力还能伸展到语言的范畴之外。举一个例子来说，有这么一个研究项目，对象是7个月大的小宝宝，参与者既有双语宝宝也有单语宝宝，做法是研究人员播放某个预示小布偶马上就要出场的声音，随即小布偶就出现在视频的一侧。然后，当宝宝们再次听到这种声音的时候，不论双语还是单语宝宝，都把目光落到了视频上应该出现小布偶的一侧。声音再次响起，可这一次小布偶却出现在了视频的另一侧。这时候，双语宝宝很快就把眼光落到了新的位置上，而单语宝宝却并没有这种动作。

- 更具有创意。 研究人员让4～5岁的宝宝画一些想象中的花朵，双语宝宝能画出“嫁接式”花朵，比如说“风筝花”；而单语宝宝画的花则往往漏掉了花瓣或者叶子。

- 在“大脑执行能力”检测中，表现得更迅速、更准确。 研究人员让孩子在脑海中复原刚刚看过的一组彩色图案、大声复述一组数字、解释一组单词的词义、以心算来完成一组算术题，等等。结果，双语宝宝的检测成绩是“其成功率要远远高出一大截”。这里对孩子进行的对“动脑筋能力”的检测，其实就是针对“大脑执行能力”的检测，而这一能力恰是我们成年人做计划并且决定优先秩序的能力。

妈妈只会一种语言，宝宝却会双语，行吗

如果你不会说双语，却希望宝宝能会双语，那办法之一，是你去请一个只会说另一种语言的保姆。还有，你自己也要多多少少学一点才好。比方说我，虽然不会说多少汉语普通话，但是，当女儿说她要“lán méi”的时候，能听明白她是要blueberries（英文原意：蓝

莓），这会让我很开心。最后还有一条，就是记得给宝宝找说那种语言的小玩伴。

针对第二语言，到底需要多频繁的接触才算得上“足够”，这没法说得准，因为，仅凭这一条我们就知道这个“标准”无法量化：你该如何让父母做到准确统计每一天当中孩子与每一种语言的接触到底各有多少时间，以便能报告给研究人员去做分析呢？不过，虽然说不清怎么才算“够”，但是，若能为宝宝设立一个目标，还是会对你有指导意义：你是想让孩子流利使用第二语言，还是只想让孩子有机会接触第二语言就好？

小宝宝越早接触第二语言越好，这倒是已经有了定论。研究表明，孩子在7岁之前接触第二语言，能达到与母语不相上下的熟练程度。7岁之后，孩子在第二语言中浸泡的程度越高，那么熟练程度也就越高。当然，成年人也一样可以学习不同语言，不过，那却需要借助与小宝宝学语言完全不同的大脑机制，而且其熟练程度也无法与母语相媲美。

温馨小知识

夫妻双方各说不同母语的家庭，往往对研究人员表示，若要一直只用自己的母语对宝宝说话，并非人们想象的那么容易。比如，这位家长在谈论与工作有关的事情时，可能会觉得用英语更顺口；而轻松闲聊的时候，则觉得用西班牙语更舒服；因此，这位家长说话时，往往会英语、西班牙语来回倒换。还有，如果家里来了朋友，那么餐桌上朋友们说什么语言，夫妻俩也往往一起使用那种语言，哪怕当着孩子的面。毕竟，理论上的东西与生活中的现实往往有一定差距，因此，需要根据你的实际做相应的调整。

第四章　吃喝拉撒睡

没错，小宝宝什么都需要学。带着一份健康向上的幽默来教导孩子，会让这一切变得更加愉快。



（奥珀尔和佐伊，9天）

25　确保你自己的睡眠时间

听起来这很容易做到：只要宝宝睡，你就赶紧睡！但做起来可真是不容易！

因为，你还有好多的事情没有做，而且你没有别的时间可以去做……然而，宝宝睡觉的时候，恐怕也是你唯一能睡一小觉的机会。只有让自己能睡上相对充足的觉，你才有可能保持理性的头脑，甚至唯有如此，你才有可能保住自己的工作、拯救自己的婚姻。

缺觉是一桩很糟糕的事情

- 缺觉，能使你丧失一定范围的认知能力：失去了控制强烈情绪的能力；找不到恰当的词句来沟通；看不清对方的想法与观点；有个什么事转眼就忘掉了；遇到麻烦的时候反应不过来……只要连续2个星期你每天的睡眠时间都不超过6个小时，这些问题就会纷纷出现。

- 缺觉，能让夫妻俩非但不因为宝宝的降临而喜悦，反而会相互敌视。这能使得家庭中的和睦气氛丧失殆尽。

- 患上抑郁症往往与长时间的缺觉密切相关。

把其他的事情都统统放下

一旦宝宝降临，请不要再去查看你的邮箱、不要再去忙什么家务、不要再去折腾什么爱好、不要再去看什么电视、不要再去论坛上发什么帖子……差不多原来生活中的事情你都要统统放下才好。尤其在最初的几个星期里，你要做的一切，就是喂奶、睡觉、休养。除此

之外的事情，都等以后再说吧。如果你的爱侣没有办法请假回家照顾你，那么，找个亲戚或者朋友来，专门负责照顾你，以及帮你打理一下家务，让你能好好恢复。这时候，你也是需要被照顾的对象。

早早上床去

不论头天夜里你折腾到多晚，小宝宝每天早上醒来的时间可能都差不了多少。因此，我们来做做算术：假如说小宝宝每天早上大约6点醒来，又假如说每天半夜你需要起来照顾宝宝的时间大约是90分钟，再假如说你的常规需要是8个小时的睡眠时间，那么，现在起你必须让自己晚上8点半就上床休息。“可是”，你忍不住争辩，“那这件事情、那件事情又该怎么办？我哪里还有半点属于自己的时间？”请别去想这些了吧，如今睡觉才是你最首要的事情。

可能的话，你最好和爱侣错开你们睡觉的时间，以分担夜间照顾宝宝的辛劳。到了早上，小宝宝醒来之后，一般都还会再睡一个大约90分钟的“回笼觉”，这时候你也应该一起睡。白天的时候，最好能请人来帮忙照顾一下宝宝，比如亲戚、朋友、邻居、保姆、产后护士等，而你则赶紧趁机给自己补补觉。过去人们说，女人这时候需要全村的人来帮忙，呵呵，那你现在就赶紧去找人吧。

请你试试看

刚生了孩子的时候，要早早上床。而且最好根本别起床。这意味着你不必去洗澡，不必穿上整齐的衣服，不必考虑白天你应该做点什么事情，除非你能确保每天已经睡足了八个小时。



萨拉，双胞胎奥珀尔和佐伊（9天）的妈妈

26　也请你保证小宝宝的睡眠时间

睡眠至关重要。休息充足的宝宝，能更好地巩固记忆、维持更佳的专注力，并且更快地适应这个新世界。而且，宝宝的挫败感会更低，脾气会更平和，哭闹也会更少。

一旦宝宝来到这个新世界，你最应该做的一件事情，是白天的时候尽量少让宝宝醒着。初初为人父母的兴奋，往往使得我们不经意之中疏忽掉宝宝已经发出的困倦信号，而继续逗弄他。

尽管宝宝其实已经困倦，可是他们却做不到困了的时候闭眼就睡。控制着醒来/休息的人体生物钟，做不到在人困倦的时候就强迫我们睡着，而仅仅是降低我们对周遭反应的灵敏度而已。正因为如此，我们要帮助宝宝入睡，也就是说，在恰当的时间（宝宝困倦的时候），为宝宝营造恰当的入睡环境（昏暗的光线、轻柔的抚慰、舒适的床，或者是抱着孩子平缓地走动）。

要善于发现宝宝的困倦信号

新生儿大部分时间在睡觉，如果醒来的话，通常每次不会超过45分钟。6个星期到6个月大的宝宝，每次醒来的时间大约在90分钟左右（有可能比这多半小时，也有可能比这少半小时）。从半岁到1岁期间，宝宝每次醒来的时间逐渐延长到3个小时。

该如何知道宝宝困倦了呢？请注意观察宝宝发出的信号，比如揉眼睛、揉耳朵、眼神发呆、不太配合你的逗弄、哭闹得厉害起来，等等。一旦你发现宝宝的这些表现，赶紧哄宝宝睡觉。有些宝宝很会强

睁着眼皮，那么看见宝宝开始耷拉眼皮的时候，就是你该赶紧哄睡的时候了。

随着宝宝大脑逐渐发育成熟，宝宝醒着的时间也逐渐延长；周围自然环境（比如天亮/天黑）以及生活环境（比如你俩的生活规律），也逐渐开始对宝宝的睡眠长短产生影响。

有关宝宝哄睡的一些建议

别傻乎乎地冲上去。 刚刚做了父母的人，往往一听到睡眠中的宝宝发出一丁点声音就立即冲上去。这其实不必要。宝宝的睡眠，分成两个阶段，刚刚入睡的前20～40分钟左右为“活跃睡眠期”，之后才会进入大约1小时的“安静睡眠期”，也就是深度睡眠。在“活跃睡眠期”里，宝宝有可能发出一声叹息、几声哭泣、抽动几下胳膊腿儿，甚至睁开眼睛。这时候宝宝往往很容易醒过来，不过，只要你能听到声音后做到远远看着别动，而不是冲上去查看，那么宝宝往往会重新睡着，或者是继续往下睡。在这样的“活跃睡眠期”，尽量别去动宝宝，比如在妈妈怀里吃着吃着奶就睡着了，或者在爸爸怀里颠哒颠哒地走着就睡着了，这时候，请继续抱着孩子别动，等孩子多睡一会儿，一直到进入了“安静睡眠期”之后，你再轻轻把宝宝放到床上去。毕竟，好不容易才把宝宝给哄睡着了，你可不希望宝宝刚一碰到小床就醒来，是吧？（我可是吃够了这苦头。）

帮助宝宝顺利过渡到深度睡眠。 睡眠中的宝宝，在“活跃睡眠期”结束之后，有可能继续进入“安静睡眠期”，也有可能就此醒过来。有些宝宝很容易从“活跃睡眠期”过渡到“安静睡眠期”（我们说这样的宝宝是“睡觉很乖的宝宝”），可有些宝宝却不容易。如果宝宝刚刚睡着不久就醒了过来，我们就需要过去安抚，帮助宝宝重新入睡。

该放弃时就放弃。 如果宝宝怎么哄也哄不睡，那么，在你努力了20～30分钟之后，不如干脆放弃，因为时间肯定已经错过了。我女儿

4个月大的时候，我曾经有过这么一个阶段，每次都花很长的时间固执地要把宝宝给哄睡着，结果每次都弄得自己筋疲力尽。所以，我不建议你过于强求。

不要免掉宝宝白天的某次小睡，也不要延迟宝宝晚间入睡的时间。 等到了宝宝3个月大的时候，睡眠时间就逐渐形成了规律。许多小宝宝，包括我女儿，不论头天晚上什么时候入睡，第二天早上总会在6点左右醒来。（真感谢老天，我先生也一样在这时候醒来！）有些人为了让宝宝早上能多睡一会儿，就故意延迟宝宝晚间入睡的时间，或者白天的时候免掉宝宝的某次小睡。请一定不要这么做！这么做的结果，只会让宝宝变得格外疲倦、格外闹腾。白天孩子少睡了觉，并不能使得宝宝夜间就能多睡会儿。这听起来好像不合逻辑，但小宝宝就是这样的。

温馨小知识

新生儿早上醒来之后往往需要一个大约90分钟的“回笼觉”，哪怕刚刚睡了一夜起来。



佐伊（9天）

27　帮助宝宝夜间好好安睡

新生宝宝需要花好几个月的时间才能形成规律的睡眠，不过，你能帮助宝宝更早做到这一点。

让宝宝知道有日夜的区别。 新生宝宝一整天的24小时中，除了睡就是吃与拉。（咱才不管是白天还是黑夜呢，对不住了，哥们儿！）每隔1～2个小时，宝宝就需要你哺乳、呵护、安抚，因为宝宝这时候不但要努力填饱自己的小肚子，还要努力调整稚嫩的肠胃功能，毕竟以前在妈妈肚子里的时候都是由妈妈代劳了的。这一适应期大约需要3个月的时间。因此，从这一个侧面来说，我们不需要急着帮宝宝调整生活规律，不需要为孩子白天打了多少个小盹儿、晚间何时才能睡通宵而焦急。

不过，你仍然可以帮助宝宝尽早构建起他体内的生物钟：让宝宝感受白天的阳光、喧嚣与活跃，以及晚上的黑暗、静谧与沉寂。

夜间和小宝宝睡在同一间卧室里。 和新生儿睡在同一个房间，能有助于宝宝呼吸的顺畅、体温的平和，以及紧张程度的平缓。而且，这也使得母乳喂养更方便，因为妈妈和宝宝的浅度睡眠与深度睡眠能形成相对一致的节奏。还有，刚一开始的时候，你总想要不断地去查看宝宝是否还活着，那么，和宝宝睡在同一间屋子里，你只需要抬抬眼皮就好，而不必下床去查看。

和宝宝同睡的最方便的做法，也许是借用“合睡床”，这种童床有三面围栏，和你的床相接的地方能够接通，而且大小两张床的床垫还可以调节到完全相同的高度。用“合睡床”比母子共用一张大床要更简

便得多，这是因为西方国家往往要求对大床做相当大程度的改建，以确保小婴儿的安全。

比方说，母子的共用大床要求必须是一个直接放在地板上的大床垫，周围还不能挨着墙壁或者家具，以免摔着、夹着宝宝；床上不能有任何没有掖紧的床单、毛巾被或者枕头，以免不慎阻塞了宝宝的呼吸。还有，只有妈妈才可以在床上和宝宝同睡，而且妈妈必须是不酗酒、不抽烟的人。和宝宝同睡，意味着你和宝宝都会更频繁地被惊醒，不过，也许你反而觉得这样才睡得踏实，甚至唯有这样宝宝才可能肯好好睡觉。妈妈刚刚生下孩子之后，因为激素的关系，往往能在醒来之后倒头就再睡着（谢谢激素！）。等宝宝差不多3个月大的时候，你就应该考虑让孩子睡在自己单独的小床上了。据研究显示，母子共用一张床，会减少甚至打断宝宝的“安静睡眠期”。

由于刚刚从紧拥着的、舒适的子宫里出来，因此新生儿大多都不会喜欢仰面躺着睡觉，因此，你还可以考虑用其他设施来代替婴儿床。比如说，有的家长就用婴儿小秋千来代替。闻名西雅图的产后护士磐妮·西姆就喜欢用费雪公司的婴儿小吊篮。这种小吊篮前后两侧都以一定斜度翘起来，能给宝宝一种紧拥着的舒适感觉，而且，翘起的斜度还能避免吐奶的小宝宝呛着自己。这种小吊篮小巧玲珑，很方便你随时拎到自己的大床边上，或者任何你需要的地方，比如在洗澡的时候、吃饭的时候，顺手把装着宝宝的小吊篮挪到你眼睛能看见的地方。不过，这只适合半岁前的小宝宝，到了快半岁的时候，你一定要让宝宝睡到婴儿床里才好。

不论哪一种办法对你最合适，在宝宝3个月大之前请一定和宝宝睡在同一间卧室里。毕竟，这最初三个月是宝宝的“第四孕期”，需要你最悉心的呵护。这当然意味着你不得不失去一些两口子之间的小天地，不过这仅仅是暂时性的小牺牲而已，是吧。

用蜡烛包让宝宝睡得更安稳。 用抱被或毯子把孩子的两只小胳膊

裹紧，让小胳膊竖直顺在身体两侧。这能让宝宝睡得更长久一些，因为，不裹紧小胳膊的话，宝宝睡梦中时不时的抖动很容易让宝宝惊醒过来。还有，用蜡烛包把宝宝裹紧，也能使宝宝仰面躺着睡觉的时候会感觉更踏实一些。新生儿一定要仰面朝上睡觉，以避免宝宝猝死事故。

一开始的时候，新生儿往往不喜欢小胳膊被裹紧，因为在妈妈子宫里的时候，宝宝习惯于举着小胳膊，小手放在嘴边上。这时候你也许会想，“看来我家宝宝不喜欢蜡烛包，那就不包了吧。”别这么快做决定！请你接着往下包，包好蜡烛包之后，立即抱起来安抚，比如喂奶、一边走一边轻轻拍打孩子、发出轻轻的嘘声等。（这是我请的产后护士所给的建议，若要让宝宝肯被你塞进吊带或背兜里去，也都是用这一套方法。）

有些宝宝（或者父母）会很不喜欢某种蜡烛包，没关系，不妨换换不同格式的蜡烛包：

蝶翼式蜡烛包： 包起来的确很方便，不过，小宝宝要蹬开来却也挺容易的。

一张大大的、薄薄的毯子： 能方便你的各种包裹方法。你可以让宝宝的小胳膊紧紧地、直直地贴在身子两侧，也可以让小胳膊松松地弯曲在身体两侧；你可以让孩子的小腿腿露在包毯外面，以方便宝宝躺进婴儿汽车椅里。这种毯子既可以当普通毛巾被使用，也可以当宝宝吐奶巾用。最好买那种厚度比较薄的、尺寸比常规小童毯偏大的毯子。还有，你也许需要学会双层蜡烛包的裹法。这种双重包的做法，是在传统蜡烛包的外面，再用一层包毯或者宽布带，裹紧宝宝。[1]

魔法包包毯： 这是一种设计相当于双层蜡烛包的制成品，用这种包包毯做成的蜡烛包，宝宝怎么蹬都蹬不开。

不论你喜欢选用哪种蜡烛包，你都不能把臀部和大腿相接的地方

给包紧了，以免髋关节发育不良，而且这样还会妨碍宝宝的深度呼吸。而胳膊则相反，你最需要给掖紧了。开始的时候，你可以用一个玩具娃娃来练手，也不妨趁宝宝睡熟的时候，在宝宝身上练习（如果你有足够胆量的话）。

帮宝宝培养晚间就寝的惯常套路。　宝宝大约4个月大的时候，睡眠渐渐开始有了规律。这时候，每天晚上安抚宝宝就寝的时候，请你都在相同的时间，按相同的顺序，做相同的步骤。这能让宝宝逐渐明白和预知接下来会是什么，并给宝宝一个“随后该安静下来了”的心理暗示。研究显示，这种规律的就寝套路坚持3个星期之后，参与了这一项目的年青妈妈纷纷表示，宝宝能更快地进入梦乡，安睡得更长久，夜间醒来的次数更少。妈妈的情绪也因此得到了改善。

让爸爸承担夜晚照顾宝宝的任务。　等宝宝长到了6个月大，通常就不再需要夜间的哺乳了。这时可以开始帮助宝宝逐渐调整自己的生物钟了。你可以鼓励宝宝白天的时候多喝一些奶，而到了晚上的时候，则逐渐减少母乳哺喂的时间，以及奶瓶哺喂的分量。如果宝宝半夜里醒来，可以让爸爸去哄个一两分钟。夜里哄宝宝的时候，动作要轻，声音要低，话语要少，尽量不要开灯。而且，让爸爸半夜哄宝宝，往往能比妈妈出马所花的时间要少得多。估计这跟爸爸没有“咪咪”有关吧。

半岁大开始，逐渐调整宝宝晚上进入就寝程序的时间。　等宝宝白天的睡眠由3次减少为2次时，宝宝晚上就寝的时间就需要比过去相应提早。否则的话，宝宝夜间睡眠的时间就会太少了。我和我先生曾花了相当多的功夫不断地调整，才找到了最合适的时间点。做法是每天晚上都比前一天提早15分钟到半个小时，开始晚间就寝程序；只要宝宝第二天早上仍然能在6点钟自然醒来，我们就继续提前一点时间。如果宝宝早上醒来的时间偏早，或者晚上哄睡的时候花太多时间，这就意味着时间提前得太过了，因此，我们又会把晚间就寝程序稍微延后一点。到了后来，我女儿的晚间就寝时间稳定在了晚上大约6点半

到7点左右。而这一调整，无疑给了我们珍贵的晚间二人时光。

带宝宝到屋外走走。　　下午4点钟的时候，不妨带宝宝到屋外走走，这时候阳光光谱中的蓝光正盛，非常有助于宝宝调节“昼夜周期”，能让宝宝夜间睡得更踏实。

去寻求帮助。 找几本书来看，或是去网上看一看。一方面，别人的智慧与经验能启发你思考、指引你方向；不过另一方面，也别一头扎进书海以及网海里去，那样的话你会发现很多彼此矛盾的地方，反而让你手足无措。只需去找上几本能让你感到强烈共鸣的书、几处能触动你直觉的论坛或者博客就行了。

温馨小知识

根据一项研究中的间歇式录像统计，长到4个月大时，85%的宝宝晚间至少能一口气睡5个小时以上，做不到的宝宝大约占15%；到了1岁的时候，73%的宝宝能从晚上10点一口气睡到早上6点，但是，却有27%的宝宝做不到。不仅如此，在宝宝的成长过程中，每当进入一个新的发展阶段，前期已经形成了的睡眠习惯（或是让你非常满意的或是能容忍的，至少是可以预期的习惯），都可能因此而被打乱。

所以，你要做好“打持久战”的准备。而你针对孩子睡觉这一点所持的预期值越宽松，那么哺育宝宝所让你感受到的艰辛与苦恼、紧张与压力也就越平缓。

28　给宝宝留点时间，让他学会自己入睡

大多数宝宝都需要你帮他学会如何自己睡着，或者惊醒时的重新入睡。

我可是亲眼看见过有宝宝能在刚被放进小床里的时候就合上了眼帘，沉沉入睡。（好吧，我其实就只看见过一个宝宝能这么做。）我女儿刚出生的时候也能吗？哪能呢，她只会哭。这时候，跟许许多多的父母亲一样，我们想尽了一切办法来哄她睡觉，包括哈维·卡普的“五呵护”、给她喂奶、背在背兜里来回走、放到健身球上弹上弹下……好容易过了第一关，我们还要小心翼翼地一直等到她进入了“安静睡眠期”，才敢把她放下来，然后蹑手蹑脚地离开。如果你也是这么哄孩子睡觉，那么，请你在宝宝大约6个月大的时候，开始逐渐减少哄睡时对孩子的关注程度，让孩子慢慢学会自己入睡。

研究显示，如果你能做到下面这些步骤，能有助于宝宝尽早学会自己入睡：

- 宝宝从睡梦中惊醒的时候，稍稍等一等再过去安抚；
- 在宝宝已经很困了，却还没有100%入睡之前，就把宝宝放下来；
- 让宝宝在自己的房间里睡觉。

初初一听，这可真够吓唬人的，因为这意味着你明知怎么能让孩

子多睡会儿，却不能让自己再那么做了。如果是好哄的孩子，宝宝可能不太在意你的改变；如果是不好哄的孩子呢，得，他们自然知道如何狠狠给你点颜色看看。

比较平和的做法之一，是哄睡的时候你逐渐减少抚慰的时间，早一点点离开，等宝宝哭叫的时候再重新进去哄慰。这么反复地进进出出，似乎是在瞎折腾，不过，坚持下去，真的会有效果。因为，这么做的目的，其实就是给孩子留点时间，让他能有机会练习并学会自己安抚自己入睡。

还有，如果夜间你听到宝宝哭叫的声音，也同样应该稍稍等一等再过去安抚宝宝。先听听这哭声是否越来越强烈再做决定。这也是在给宝宝机会学习自己安抚自己入睡。

再一条就是把宝宝的婴儿床挪到另一间屋子里去，因为，这样一来，你自然不可能在每次宝宝夜间醒来的时候都被惊醒，并赶紧前去哄慰。其实，宝宝夜间醒来的时候，他并不懂得这么去想：“嘿，我知道你就在那儿，赶紧过来哄哄我。”就算你不想立即给孩子单独的房间，而希望宝宝的婴儿床放在你卧室里的时间再久一点，那么，至少前面的另外两条，你要认认真真照着去做才好。

为什么要从6个月大的时候开始这么做呢？这是因为，4个月大的时候，宝宝会进入一次成长高峰，到了大约6个月大的时候则进入了一个平缓期。等到了8个月大，宝宝会再次经历一个巨大的成长飞跃，也就是对“物体恒存”达到更进一步的理解。（也就是说，不再以为“眼不见为没”了。不过，有些科学研究人员认为，这一大飞跃其实到来得更早一些，也就是3～4个月大的时候。）

换句话来说，小宝宝入睡的时候，能记住你刚才是否在他跟前。而以为“眼不见为没”的宝宝，等睡了一大觉醒来，发现周围跟他入睡之前不一样了，（睡前你明明在他身旁），他会感到惶惶不安。这时

他会以哭闹声把你叫回来，以还原他入睡之前的样子。除此之外，安抚奶嘴（睡前含嘴里，醒来时已经掉了）、安抚计时器（用单调的机械声安抚宝宝入睡，醒来时已经停掉）等，都能给宝宝带来这样的惶恐。

因此，到了宝宝6个月大前后，宝宝的成长进入一个相对平缓的阶段，而你就能借用这一小段时间改一改你哄孩子入睡的习惯，以培养宝宝的自我入睡能力。不过，这个时间段仅仅是一个理想状态下的时段，因为每个孩子进入成长高峰到平缓的时间略有不同，你家宝宝进入这一平缓期的阶段可能并不恰好就在此时。如果再加上宝宝长牙、感冒或者已经进入下一个成长高峰，你都应当相应调整一下时间。

还有，即使你并不急着想让自己夜间能多睡点觉，可是请你仍然要去帮助宝宝培养他自己入睡的能力。因为，研究显示，如果你不这么做的话，宝宝则会逐渐失去这一能力。

研究报告这么说

加州大学戴维斯分校的梅丽莎·伯纳姆和托马斯·安德斯主持了一个研究项目，针对80个未满月的新生儿的睡眠状况进行录像，并且后来在这些宝宝分别长到3、6、9、12个月大的时候，均做跟踪录像。你也许能预料得到，随着宝宝年龄的增长和发育的逐渐成熟，大多数宝宝都越来越有能力自己入睡。但是，其中却有40%的宝宝反而越大越糟糕。这些失去了自我入睡能力的宝宝，几乎都是那些睡熟之后才被放到床上去的孩子。这些宝宝一直跟父母睡在同一个房间，也没有一个可以搂着入睡的“小爱爱”。

我能不能从头再来一次？

我俩以为宝宝已经被我们调教得能自己入睡了。晚上的就寝程序已经顺顺当当，宝宝也睡得安安稳稳，多好。可是，转眼就到了该让宝宝自己睡婴儿床的时候了。哎哟，她怎么尖声大哭起来？从此，我俩刚把宝宝放进小床，她就会扶着小床栏杆自己爬起来，站在那里大哭大喊。

我真后悔没有早点让她开始睡婴儿床，若是她长到婴儿小吊篮快装不下她的时候我就已经这么做了，那该多好。假如当初我们真那么做了的话，她就能更从容地习惯她的小床了：先是让她每天都在小床里玩一玩，一直到她不再排斥小床；然后让她能接受在小床里打个盹；最后再尝试着让她能愿意在小床里睡通宵。唉，现在再来“事后诸葛亮”，已经没有意义了。

我本来打算给她喂奶，一直喂到她睡着，不过，她爸爸显然有更充足的爱心做出比这更好的做法来。比方说，他会把宝宝扛在肩膀上，边走边唱，直到宝宝的小身子软了下来。然后他在她进入“安静睡眠期”之前就把宝宝放进了小床，同时赶紧伸出他的一只大手来，轻轻压住宝宝的小身子不让她动，一边还轻轻地发出“嘘”的声音。等到宝宝的小身体再次软了下来，他一边继续发出轻轻的“嘘”声，一边撤离小床。

可是，夜里她却不断地醒来哭闹。因为刚刚才让宝宝换了小床，所以她的小床眼下放在我俩的大房间里，这倒是方便她随时把我们叫起来安抚她。不理她的话，宝宝干脆爬起来站着哭。白天的时候，我反复演习给她看，看我如何躺倒在自己的大床上。她看明白了，也做到了，可是到了夜晚，她虽然一再蹲下身子来，可是在躺下之前，她偏又再站了起来！（哎哟，就差那么一点点！）绝望之际，我们去找各种关于让孩子能好好睡觉的书，看了一本又一本。我们试着反复把她放倒，希望她最终能懒得再爬起来（可是，经过一个多小时的战斗，她总是会赢）；我们也尝试过躺在小床旁边的地板上，轻轻拍她的小床，直到把我们自己给拍睡着了（唉，

这该叫作坚持不懈，还是该叫作傻乎乎？）……

经过2个多月的夜间持久战，到了宝宝9个月大的时候，我们俩终于决定放弃继续努力：直接把小床搬到了她的小房间里，让她去哭个够。当然，在此之前，我们还是带着她去她的小房间“参观”了一番，让她有机会熟悉熟悉环境；我们还告诉她，如果她想哭，那就哭哭好了，没关系，爸爸妈妈到了早晨的时候自然会开门进来。那天夜里，我们做好了充分的准备，好让自己能扛得住一轮又一轮的撕心裂肺的号啕大哭……

结果，全然无声！她干脆利落地睡了一个通宵。这就行了？怎么倒好像是我们两个人折腾了这么久，不肯让我们的小宝宝好好睡觉似的？

29　让宝宝哭个够，也没什么要紧的

假如说，你已经因为夜里缺觉而筋疲力尽。我猜你心里大概已经在狠狠郁闷了：什么时候这小家伙才肯睡个通宵？我怎么才能做到今天晚上就睡个饱？

你可能去找出所有可能找到的书，查阅所有可能找到的论坛，以求解决如何才能让宝宝睡个通宵这一严重问题。等看了一大圈下来，你脑子里却全是糨糊。

训练宝宝自己入睡最受争议的一种方法是：不去管他。让他哭个够，一直哭到睡着。在争议分水岭的两侧，一方坚信这么做肯定会给宝宝留下毕生的心理伤痕，而另一方则发誓这是唯一能使得每个人都睡上一整夜的办法。

一项长期跟踪调查研究的结果证明，宝宝其实并不会怎么样。

这是一项由安娜·普莱斯主导、澳大利亚和英国共同参与的研究项目。项目开始的时候，参与者是数百个8个月大的宝宝（总的来说，人们认为不应该训练不足6个月大的小宝宝自己入睡）。

研究人员所观察的“让宝宝哭个够”的模式，有以下两种：

给予间隔式的短暂安抚

第一夜，宝宝刚开始哭叫的时候，你进去稍微安慰一下宝宝，比如轻抚她的背、絮叨两句话（哭闹中的宝宝也许根本听不见你的声音），这时间应不超过1分钟，然后你转身离开，关上门。等上3分

钟，开门进去，重复刚才的短暂安抚。等上5分钟，再重复。等上10分钟，再重复。然后坚持每10分钟进去安抚一下下。第二天夜里，你应稍微延长一点“让宝宝哭”的时间，比如，从5分钟开始，然后延长间隔，第二次10分钟，然后12分钟。到了第三天夜里，再稍稍延长。这么做上一个星期，每天逐渐延长你进去安抚宝宝的间隔。

给予远离式的陪伴安抚

你坐在离宝宝小床不远的地方，用你的声音来安抚宝宝，比如唱歌，一直唱到宝宝睡着。第二天晚上，把你的座椅搬离宝宝更远一点点，第三天晚上再远一点点，如此每天逐渐增加你与宝宝之间的距离，直到第三个星期的时候，你的椅子终于挪到了门外。

以上这两种方式，其实都不是在宝宝哭闹的时候让父母亲彻底消失，真的让宝宝自己无休止地哭下去。那样做也一样有效果，只不过既然有更温和的方式可以解决，研究人员便不愿意推荐那种“绝情”的方式。

觉睡得越足，就越不易陷入消沉沮丧

参与这个项目的父母亲（甲组），可以从上述两种安抚孩子方式中选择一种，也可以两者一起用；同时，另有一组亲子家庭作为参照对比组，他们是不让孩子“哭个够”。结果发现，以短期结果来看，让孩子“哭个够”的甲组效果更好。在宝宝10个月大的时候，甲组家庭的宝宝夜间哭闹的比例占56%，而乙组宝宝则占68%。等到了12个月大的时候，甲组宝宝夜间哭闹的比例占39%，乙组宝宝则占55%。等宝宝两岁的时候再做跟踪，这次是观察妈妈，甲组妈妈得抑郁症的比例占15%，乙组妈妈则占26%。

到了宝宝6岁的时候，研究人员再次跟踪调查，这一次调查的核心是评估以下几个问题：当年在甲组中“哭个够”的宝宝，跟当年不曾“哭个够”的乙组宝宝相比，现在是否更容易陷入紧张与压力之中？

两组宝宝在心理健康、夜间睡眠、与外界相处、与父母亲的关系等各个方面，有没有差距或者不同？还有，甲组和乙组的妈妈们，在抑郁、焦虑、紧张（与当年婴儿夜啼紧密相关）这三个方面，有没有差距或者不同？

结果却是这样：无论从哪方面来做比较，都没有任何不同。

这项研究的目的，并非为了鼓励父母“让宝宝哭个够”。毕竟，不是每一个做父母的都能受得了宝宝的哭声，尤其是夜啼宝宝的哭声每1分钟都像是10分钟那么难熬。该项研究只是想说明这么一个结果：如果你想要以温和的方式让宝宝哭个够，借助间隔式的短暂安抚或者远离式的陪伴安抚，那就放心去做，这样的方式的确能够减少宝宝夜啼的困扰，而且不会对年龄小的宝宝造成任何伤害。

要坚持不懈

一旦你开了头，就要坚持下去。途中轻易放弃，只能使得宝宝更坚定地哭下去。一做就要坚持一个星期。这的确很难坚持住，因为你希望的是立竿见影的效果，而要等上一个星期……唉，每一天都似乎比一个星期还要漫长。更何况，累得昏头昏脑的你在凌晨两点做出的决定，恐怕不会是你真正要做的决定。因此，我建议你在这一个星期的坚持当中，每天夜里醒来时都记录下你做的每一件事情，等白天清醒的时候就能看明白：你是真的做到了你想要做的事情，还是仅仅以为你做了而已。

“让我出去！”

每当我们以为睡觉问题已经不再是问题的时候，总会又冒出来一个新问题。

其中一次是在我家宝宝22个月大的时候。某一天晚上，我们把

她送进小卧房安顿好之后，宝宝忽然有本事能自己打开房门了。为此，我和我先生又一次开始了艰苦卓绝的夜间历程。小卧房的门能被打开来，这就意味着那个睡眼惺忪的小宝宝会在夜间跌跌撞撞地晃出来，找我们要这个要那个："饿了（晚餐时决不肯吃的某样吃食，现在却拿起来就塞进嘴里）。""我要喝奶！""我要跟妈妈还有爸爸一起睡。""听点音乐好不好？""我要骑自行车！""我想出去走走。"……

白天小睡的时候没事儿，可是，夜间就不行了，她不再能一觉睡到大天亮。一次又一次，小家伙刚被送回自己的小房间不久，就又跑了出来。我们尝试了各种应对方式：温和地一再把她送回到床上去；再多给她吃点东西；让她到小便盆上坐一小会儿；不理睬她；从1数到3；把小卧房的门拽住……一直到我终于忍不住吼叫："回到你的床上去！"并且毫不留情地把她扔回到小床上。可是，即便这样也没用。

实在没有办法，我们只好进到宝宝的房间，躺在地板上陪她，一直到她睡着。总算能有一个不是办法的办法了，这固然能让我们松一口气，可是，这却又让我们自己睡不好觉，而且也对孩子练习自己睡觉的能力起到反作用。我们需要退后几步，重新思考对策。很显然，宝宝其实并不需要她索要的食物或者玩具，而我们对她的索要所赋予的关注，又强化了她的索要行为，所以，我们不应该再继续对她的这类行为赋予关注。另外，她看来还没能具备让自己独自安静躺在那里的自我克制能力，而今却偏偏先有了能自己打开房门的本事，因此，我们也需要想办法让她打不开房门。还有，也许目前的晚间就寝程序太短了，我们只是把她放倒在小床上，给她一个奶瓶，再加上一个额头上的亲吻就算了事，而这可能让她觉得，小床变成了她没人要的时候父母安置她的地方，毕竟，我们把她往那里一扔就只管享受我们的晚间自在去了。

想清楚了这些前因后果，于是诞生了新对策：我们在门上装了

一个门闩（当然，在宝宝的帮助之下）。我还让她亲手去把弄了一番门闩，体验了几次门闩插上与否的不同效果。然后我告诉她，到了晚上我们会把这门闩插上，这会有助于她练习自己一个人入睡，因为这门到时候她就打不开了；不过，到了早上的时候，我们还是会把门闩打开。

我们也把晚间就寝程序做了修改：宝宝躺下之后，我给她读3本故事书，而我先生则搂着她一起听，这样她就享受到了更长久的依偎时光。之后我们道完晚安并离开。宝宝当即爬下了床，不过这一次，我们的“撤退”换了新版本：不再是躺在她床边安抚她，而是出了房门，插上了门闩，坐在门边安抚她。

她在门的里侧，哭叫：“我要妈妈躺在地板上，宝宝伤心心！”

我在门的外侧，回答：“噢，伤心的宝宝，妈妈现在就躺在地板上呢。我们睡觉的时候，都会躺下来。你是想躺在地板上睡，还是躺到你的小床上去睡啊？”她想了想，爬回了小床，可不一会儿就又回到门口哭闹。这么来来回回好几趟之后，我又说道：“小乖宝，妈妈给你唱歌，你好好躺到床上去。”

我的歌声让她略微安静了一点。一旦她的哭声再起，我就再唱。她再次央求说：“我要妈妈睡在地板上。”我就再次回答说：“唔，妈妈现在就躺在地板上呢，我再给你唱一首歌好吧。”

这么从门口到小床再次来来回回好几趟，又是半个小时过去，她的哭声时高时低。终于，她吼叫了起来：“让我出去！”我忍住笑，继续给她唱歌。这一天的夜里，她断断续续醒来五六次，我也就陪着她唱了五六次的歌。不过，每次用歌声安抚她睡回去的时间倒是越来越短。

第两天的晚上，她在小床上从傍晚7点半一口气睡到了早上6点半，也就是她最近惯常的睡眠时间。经过一个星期的艰难历程之

后，宝宝的睡眠终于又回到了轨道上来。

我之所以讲述得这么详细，是想说明这么几个要点：

首先，要解决问题，我们不能只坐在那里生宝宝的气，责怪宝宝不肯听话（尽管实际上我们的确会这么去想、去做）。我们需要退后几步，想想宝宝为什么会不听话。仅仅把门加上一个门闩显然不行，白天宝宝小睡的时候我试过两次，结果我得到的只是尖叫。我们还须弄明白，宝宝这么做，可能是因为她想要跟我们在一起的时间更久一些，或者她忽然间不再喜欢被单独留在小床上。

其次，在必要的时候，我们要能够接受短时间的“退步”，从头再来过。比如我们不得不躺在地板上陪我女儿，尽管她已经很久不需要我们陪睡了。

第三，当你有了改进版的对策之后，一旦碰壁，要给自己多一点机会，坚持得长久一些，而不是轻言放弃。比如我们决定了在宝宝门外的地板上，用话语和歌声来与她共情并安抚她，结果那一天的夜里，我们不得不跟宝宝来回“拉锯”好多次。假如我们在一开始的时候只坚持了15分钟就灰心放弃，或者半夜里宝宝再次醒来哭泣的时候放弃，“唉，这个办法还是不行，她愣是不肯自己安安静静地睡，算了吧”，那么，我们就不可能看到第二天夜里的情形了。

最后一点，通过这个故事我们看到，哪怕我们“撤退”到门外，让宝宝“自己哭个够”，宝宝仍然能领会我们给予她的情感上的支持和爱抚，而最终能安下心来独自睡去。

30　重视5岁前儿童的午睡

5岁以下的孩子，哪怕已经不再是小小宝，仍然需要午睡。

午睡有助于学习。在某研究项目中，针对一批幼儿园的孩子，研究人员让他们在早上接受了一次记忆测试，当天下午2点，让其中一部分孩子睡了一个午觉。之后，再次让这批孩子接受了一次记忆测试，而第二天早上，又做了第三次测试。

与那些没有睡午觉的孩子相比，睡了午觉的孩子成绩明显更高，不论是当天下午的测试还是第二天早上的测试，都是如此。然后，再一轮实验，其中睡午觉的孩子以及不睡午觉的孩子被对换了过来。结果，同样是睡了午觉的孩子成绩更好。

研究人员认为，睡午觉对稚龄孩子的学习相当有好处。因为，幼小宝宝的短期记忆相当有限，而睡眠则能给予宝宝大脑更多的机会来巩固记忆。

睡眠时间有规律的孩子，“讨人嫌”的行为会更少。不论晚上入睡的时间是偏早还是偏晚，只要孩子的睡眠时间有相当好的规律性，那么“讨人嫌”的行为就会更少。这是被英国的一项研究所证实的。（参与该研究项目的孩子当中，只有20%的3岁宝宝以及9%的5岁宝宝睡眠时间不规律。）

睡眠时间不规律的阶段越长，孩子“讨人嫌”的行为就越发厉害。而等这些睡眠不规律的孩子到了7岁的时候终于能有了规律性的睡眠时，他们的举止行为都会得到改善。

温馨小知识

研究显示，90%的宝宝夜间需要睡足10～11个小时。尽管不同孩子的睡眠时间略有偏差，但是，两岁半到6岁的宝宝所需要的睡眠时间，会一直保持相对稳定。小孩子一旦缺了觉就不再能补回来，因此，让宝宝夜间睡好觉，这一点非常重要。根据一个研究项目的结果，夜间睡眠时间若少一小时，孩子第二天的词汇量考试成绩降低的可能性会大大提高；而这一结果让研究人员得出的结论是，睡眠减少会导致语言学习所需要的吸收能力以及记忆力衰减。

请你试试看

幼儿园老师的小秘密

午饭之后，让孩子定时休息。告诉孩子躺下来，伸展他们的胳膊和腿、张开他们的手指和脚趾。为孩子播放一段令人放松的舒缓音乐，同时，给孩子按摩一下背脊。

如果这些办法均不能让孩子入睡，那么，让孩子静静地读读书、在自己的房间里玩一玩，告诉他们这叫作“安静时光”。



克莱尔（3岁半）

31　让晚上的就寝程序更顺畅一些

宝宝稍微大一点，我们就开始对他吆喝了："该上床了！赶紧刷牙！"而这"赶紧"两个字的意思不知不觉就变成了"快！再快！"（是不是全世界的父母都如此？）

结果，你每天都这么一件事情接一件事情地催促孩子。有没有更好的做法？试着做一个步骤清晰的就寝流程指导图，让孩子形成固定的规范程序，一旦养成习惯，你就不必每天跟在后面催了。

要让这个流程图真正起到作用，关键在于让孩子跟你一起来做。这会让孩子觉得对整个就寝流程有相当程度的"控制权"，而且，既然是亲手做出来的东西，他自然会更乐于遵守。大约花上2～3个星期的时间，孩子便能逐渐形成固定的习惯，而原来敦促就寝程序时父母的急躁以及孩子的抗争，也就能逐渐消弭于无形。具体做法是：

和孩子一起动脑筋，把需要的步骤逐个列出来。 坐下来，拿出纸笔，你来提问，引导孩子逐一说出上床睡觉之前需要做好的每一件事情，由你一一写到纸上。然后，引导孩子把这些该做的不该做的事情好好筛选一番，最后留下不超过7项该做的事情。（针对年幼的小宝宝，也许3件事情就足够了：洗澡、穿睡衣、听故事。）

让孩子来绘制这一流程中的每一个步骤。　　可以是宝宝手绘的图画，也可以是你帮孩子拍摄的照片（比如，宝宝正在刷牙）。然后，再带着孩子，把这些图片，按照你们已经商定好了的顺序，逐一贴到一张大纸上，做成流程图。流程图上不一定要有文字，也不必留出打钩的地方，更不必留出贴小红花的地方。这是因为，对孩子的"奖

赏”往往只会把孩子的动力变成短期动力。简简单单的一组（或者两组）图片就很好了，这足以提醒孩子每一个需要做到的步骤。

花时间训练孩子。 每天晚上专攻一个步骤，认真练习；而其他的动作，只需稍加指点就好。每当孩子完成了一个步骤，就带他回到流程图前，让他自己看下面该做什么。还有，你事先应该花时间跟孩子讨论相应的行为后果，比如说：“晚上8点整关灯。如果在8点之前你没有完成所有步骤，我会直接把你送上床去，关上你的房门。没有抱抱，也没有故事。”

让流程图来“当老大”。 当孩子跳过某个步骤（可能是故意的，也可能不是）的时候，不需要由你来告诉他该做什么，而是把他带到流程图前，向孩子提问：“按照你的流程图，接下来该做什么？”“要想早点开始听故事，你还需要先把什么事情做完？”“这个步骤一完成，就该什么步骤了？”“根据我们商量好的就寝程序，下一步应该做什么？”如果是小于5岁的孩子，你应该陪着孩子一起做每一件事情。

如果孩子还是不肯去做，该怎么办？平静地指出来，带着他去做；或者把他抱回到流程图前，再来一次“问答题”。你也可以提醒他，刷完牙就可以开始读故事了；你还可以说，“我先到你房间里去等你，你穿好了睡衣，就可以进来找我读书了。”

请你试试看

睡觉前疯上一疯！

拿特金他们家发现，开始洗漱之前先跟孩子一起疯疯闹闹5分钟，比如“狂舞晚会”或者“发票大联欢”，能使得晚上的就寝程序更顺畅一些。

父母辅导员萨日娜·拿特金指出，如果引进就寝流程图之后，每天

晚上的就寝程序依然像打仗一样，那么你应该反省一下，究竟哪个环节没有做好。是不是孩子需要你多花些时间陪陪？是不是你太柔软了，“手腕”应该再硬一些？

如果孩子躺下之后反复跑出来，找你要这个要那个，你不妨在流程图上加一条内容：“我们来看看，上床之前你还需要些什么，我们来把这些全都准备好。”也不妨给孩子发几张“睡前票”，告诉孩子他可以凭票来找你提要求。每天晚上只发2张票，除此之外的要求你一概不予理睬，只管温和但坚定地把孩子送回床上去。

但凡某项商量好了的计划执行不下去，你就应该再次召集家庭会议，跟孩子一起重新动动脑筋想想办法。



特蕾西和杰尼瓦（18个月）

32　母乳喂养的时候要放松

和养育孩子的其他辛劳一样，母乳喂养是一件让人又享受又痛苦的事情。如果你能让自己放松，则能坚持得长久一些。

据研究显示，60%的新妈妈愿意完全靠自己来哺乳孩子，但是，其中三分之二的人却会很快放弃。为什么呢？根据这些放弃者的说法，原因包括了哺乳时的疼痛、担心奶水不足、宝宝含不住等。你要是也打算母乳喂养，请先做好遇到类似常见困难的准备。不过，也请你要相信，得体而到位的帮助，会有助于你战胜困难。

关键在于舒服二字

你首先需要关注的就是两个字：舒服。 如果哺乳的时候不舒服，调整一下你的姿势，或者挪挪宝宝的小身子。如果乳头疼得让你难受，拔出来重新来过。给宝宝哺乳，不应该害得你到处疼得要命，比如脖子疼、腰疼、乳头疼。

先摆好放松的姿势，然后开始哺乳。 （有一个母乳喂养辅导员对我开玩笑说，假如每个妈妈都掌握了这一放松的技巧，她的饭碗可就没有了。）坐下来，大腿朝前伸出去，上身向后靠过去，就好像你懒洋洋地靠在那里看电视一样。抱宝宝的时候，宝宝的小肚肚贴着你的胸脯，再找到一个你感到舒服的角度抱好，然后让他自己找到你的乳头。到处都靠得妥妥帖帖，这会比你坐得笔直或者横躺下来哺乳的姿势要舒服得多。而且，这么靠着坐时，宝宝的重量都放到了你的身上，而不再是压在酸疼的胳膊上。

在宝宝不闹腾的时候哺乳

不要在宝宝哭闹的时候练习哺乳；相反，要在宝宝安静平和的时候做。这时候她更容易学会，而且她的小舌头也更容易摆成正确的姿势。关注宝宝的动作，一旦看到宝宝给出“肚子饿了”的信号（小嘴东拱西拱，小手往嘴里放），要尽量赶在宝宝小脾气“爆发”之前就开始哺乳。一旦宝宝已经开始大哭大闹，先哄哄他，等他能平静下来之后再哺乳。

母乳吸出＝母乳产出

宝宝能吸出的奶水越多，你身体能产生的奶水也就越多。因此，假如医生告诉你说宝宝需要喝配方奶，而你却不想完全放弃母乳喂养，那么，赶紧用吸奶器吸奶。要尽量多吸，吸到你能忍耐的最大限度为止。这是因为，假如一切顺利的话，宝宝能吸出的奶往往比你用吸奶器吸出的要更多。

请求恰当的援助

生下孩子之后，你要把自己的情况告诉医生，因为医生以及医院能根据你的情况帮助你母乳喂养顺利起步。 不过，也不一定，全美只有7%的医院得到了“爱宝宝”认证，意思是说，医院能遵照国际标准来指导新妈妈用母乳喂养宝宝。这样的医院会在宝宝出生后第一个钟头就教妈妈哺乳，而且让宝宝24小时不离地留在妈妈身边；他们还鼓励妈妈看见宝宝饿了就哺乳，而不是按钟点喂奶；除非治疗上的需要，他们不提供配方奶。话说回来，即使你去的那家医院没有得到此项认证，你一样可以在进入产房之前，要求医生的帮助和配合。

找人来手把手地教你，指导你母乳哺育的诸多窍门。 比方说，请你妈妈来。如果你的妈妈不能亲手教你，你可以请哺乳辅导员或者产后护士来教你，当然，最好是能亲自上门来指导你的人。

读书，以及上网学习。 找一些你觉得合适的书籍以及网站，先揣摩学习一番，书还可以放在手边随时备用。

让你的爱侣、亲戚、朋友都来帮忙。 宝宝一旦生下来，你就需要有人喂你！还有，保证你随时有水喝、帮你照顾家。只有这样，你才能专心做你目前该做的两件事：喂奶、睡觉。新妈妈和新生宝宝一样，都需要悉心呵护，因为刚刚生了孩子的女人非常虚弱，需要好好恢复身体。可是，在我们的国度，女人往往要求自己能赶紧爬起来，做饭、清洗，还有锻炼。如果你也是这么急于起来做事，那么，请你要好好克制这种念头。

和那些跟你一样坚持母乳喂养的人交朋友。 有了朋友的彼此相伴、支持，在公众场合喂奶的时候，你不会再觉得尴尬；在有人（甚至家人）不赞同你的做法的时候，你不会再感到为难；需要用吸奶器的人，也能好好坚持下去（尽管没有谁会喜欢这么做）。

有些医院以及社区服务中心，还会有专门的母乳喂养支持小组。

研究报告这么说

母乳能使宝宝更聪明……一点点

每一个月的母乳喂养，都能让宝宝增加一点点的聪明度，大约0.3个智商参数点。来自哈佛大学和波士顿儿童医院的研究人员以及1,300多对母子，参与了这一研究项目。研究人员考虑摒除了许多可能性的影响，包括家庭经济背景、母亲受教育程度、宝宝在家还是上托儿所，等等。结果表明，宝宝母乳喂养的时间越长，到了3岁时的词汇量检测以及7岁时的智商检测，其得分就越高。一个由母乳哺育了12个月的宝宝，比非母乳哺育的宝宝要高出4个智商点。不过，智商对孩子固然重要，可是如果你实在没办法给孩子母乳喂养，那么，我们还是有好多其他的办法能开发出宝宝的智商潜能。



吉斯和内奥米（14个月）

温馨小知识

母乳提供给孩子的，可不是简简单单的“食物”。你的身体会根据宝宝的成长需要，一天天不断地调节着母乳中所蕴含的激素以及免疫因子，调节着你的出奶量、奶中的含糖量（以滋养宝宝小肚肚里的各种菌类）……以及好多研究人员迄今为止还没能发现的其他好处。

33 “要多吃菜蔬，别吃太饱”

“我孩子能跟我吃一样的饭了。”那些年青的父母这样告诉我，听上去很开心，他们不用再为孩子单独做饭了。

可是，到了我这里，却是反了过来。因为，想要保证孩子能吃得健康，我为她做饭可真比过去给自己做要讲究得多。后来，我终于想到了这一点：我倒是该跟我家宝宝吃一样的饭。

举一个例子来说，我家宝宝几乎天天都喝甘蓝果昔，这可是让宝宝吃绿色健康食品最简便的好办法。而且，这东西吃起来可比听起来要更美味。

说起来要比做出来容易

这一章节的小标题，是专职饮食记者迈克尔·波伦的建议。这一建议是根据我们人类千百年的饮食为根基提出来的。青草、果实、蔬菜、小动物、小昆虫，以及很少的糖，这就是维持我们的大脑以及身体各功能的最佳运作所需要的饮食结构。

我已经朝着这个方向整整努力了15年了（额，除了小昆虫我不吃以外）。如果你也打算朝这个方向去努力，那么，这里有几条我生了小宝宝之后的简单经验：

要买新鲜的、当地的农产品。 要想做出来的东西好吃，首先各种原料的质量要好才行。这句话我老早就听说过，不过，真正体验到却是我为了宝宝参加一个烹调学习班之后的事情。课堂上，我们品尝了

一些从大型超市里买来的有机胡萝卜（木木的，硬实，还带苦味），同时也品尝了一些从当地有机农场刚刚采来的胡萝卜（脆脆的，鲜嫩，带着甜味）。这两者的不同，太明显了。

住在西雅图的我，相当幸运。走路可及的范围之内，有一家菜农集市；此外，还有几项得到社区支持的农产服务项目。其中之一，是我可以按季订购本地一家农场的“送货上门”服务，每星期人家会送来一盒子的各种新鲜蔬菜，其中有很多是我自己去超市时根本就不会去碰的东西，比如说小菜瓜、茄子、芥蓝、甘蓝头、莲花白、洋姜花、甜菜，等等。

这些从农场送来的农产品，味道真是好，哪怕我用最简单的做法、放很少的调料，也一样非常好吃。

买一个高压锅。 我发誓，这东西真该拿到产科医院去向准妈妈们好好宣传一番。你可以用来煲汤、做大麦意大利饭、焖豆子、炖咖喱等，而且，10分钟就能好，不需要你慢慢等上半小时乃至一小时。这些菜式目前已经成了我家的家常菜了。

买一个马力十足的果汁机。 一个高品质的果汁机，可以做好多的东西，从细腻的甘蓝果昔到意大利式西蓝花酱，都行。

每次做一大锅，每星期只做1～2次。 我并不喜欢做饭，所以我可不愿意餐餐都做。因此，我常常狠狠做一大锅的碎燕麦饭、藜麦饭、烤蔬菜、杂烩汤等，做一次能吃上一星期。我还常常在头一天把需要的原料洗好、切好，第二天再来做。

东西买回家后，赶紧收拾出来，以便随用随拿。 必须承认，有时候我会把农场送来的一整箱蔬菜就那么塞进冰箱里，转身跑去泰国餐厅吃饭。若是能记得把这些菜都拿出来摆好，一打开冰箱各种东西都能一目了然，我就更容易想到做来吃掉。而且，把东西分门别类地放好，菜蔬的新鲜期也会相应变得更长。

做法越简单越好。 我选择菜谱的标准，首要一条就是配料越简单越好。还有，我能不能头一天准备好原料、第二天再做？能不能把配料翻3倍，好方便我冰冻储存？呵呵，发现我也跟你一样，是吧？

我最喜欢的菜谱之一，是土豆蒜苗汤，那可真是又好吃又简单！4根切好的蒜苗，放一点点黄油，煎到软了，倒进4量杯的土豆块，4量杯的高汤，炖到土豆熟软，然后放进果汁机里搅碎，就成了美味的意式浓汤。总共4种原料而已。

加点作料让味道更好。 比如加点香油，花椒等干料，香菜等鲜料。研究显示，如果我们能吃得满心欢喜，那么身体能吸收的营养会更充分。

要有应急措施。 我总会在厨房的储存柜里放上一大箱的灌装“艾米扁豆汤”，有时候没有时间做饭，或者“大姨妈来了”的时候，就拿出来将就一下。我还会存一些能量棒，只要配上一两样东西，就是很好的茶点了。

每天一杯甘蓝果昔。 这是生吃健康蔬果最简便的好办法。水果能让果昔的味道更好吃一些，所以我家宝宝把这东西称为“绿果汁”。做法很简单，这里是我从网上抄来的配方：

2个水果（1个苹果加1个梨，或者换成蜜桃、油桃）

2大捧绿叶，厚茎要剥掉（甘蓝叶或甜菜叶，加上菠菜叶或者芥蓝叶）

2量杯切碎的莲花白

2量杯的水

1个柠檬所挤出的柠檬汁

打开搅拌开关后，如果大块卡住了搅拌刀，略停一停、晃一晃，再来，直到所有的东西都被打得稀烂，变成浓汤般的果昔。如果你觉得太甜了，就少放一点水果多放一点蔬菜；如果你觉得味道不怎么好喝，那就少放一点蔬菜多放一点水果。

简单方便的茶点配方

- 晒干的水果、切开的苹果再加几块核桃仁。

- 纯水果茶点：冰冻蓝莓（红莓、黑莓等）、香蕉、葡萄（对半切开），或者橘子瓣。

- 切成小块的西兰花、白色花菜、胡萝卜，放进微波炉转2分钟。也可以放几块苹果或者红薯，还可以用甜薯、西兰花、梨的搭配。放进微波炉之前，可以加一点点椰子油或者牛油果的油，既能吃一点点植物类的油，又能添加一点不同的味道。

- 小西红柿，对半切开；配上一些切成小块的生黄瓜、冰冻玉米。

- 牛油果。切成小块，你不妨让宝宝帮你往上面撒一点点盐和胡椒，或者挤一点柠檬汁在上面。

温馨小知识

如果孩子特别爱吃水果，没关系，让她吃。水果里面虽然含有糖分，可同时还含有纤维，因此，吃新鲜水果所摄取的糖，并不会像吃加工出来的白糖那样有害于孩子的健康。如果孩子喜欢吃晒干了的水果，请你去找那些没有额外加糖的干果。不要给孩子喝果汁，因为果汁里面少了纤维！



布欧，乔希和沃尔菲（10个月）



大卫（3岁半）

34　让宝宝自己决定吃多少

想象一下，假如有人盯着你吃、催着你吃，而且你吃一口人家就为你欢呼一声，你会不会觉得……真是好讨厌哎！

要相信宝宝给出的信号。 作为父母亲，我们的职责是把各种营养丰富的食物提供给宝宝；我们的任务是安排好宝宝在何时、何处吃。至于吃还是不吃、能吃进去多少，那就是宝宝自己的事情了。

我们要树立这样一个观念：宝宝肌体的内在机制决定着他们对食物的需求量，而且不可能每天都一样。因此，我们要相信宝宝向我们发出的信号。假如我们一再漠视宝宝的需求，一味按照我们自己的意愿（善意），来强求宝宝吃下我们认为合适的量，那么，宝宝会逐渐漠视自己身体所发出的饥与饱的提示，这又会进一步阻碍宝宝与食物之间建立起良性的关系。

当我们问宝宝说：“你吃好啦？”而这时候若宝宝回答说：“饱了。”请你接纳宝宝的判断。最好不要这么回应：“真饱了？真吃好了？来，再吃一口吧。”至今，我都还在帮助我先生朝前者努力。

到了吃饭的时间，请坐下来，陪宝宝一起吃。 据研究显示，若家人一起定时吃饭，我们的身体能吸收到的营养，远比东一口西一口的不规则饮食要更全面、更充足。可不幸的是，我们大多数人却认为，吃饭是完成任务，吃零食才叫享受。如果孩子在正餐和茶点之外的时间问我们要东西吃，请给宝宝一杯水。这还会带来额外的好处：定时吃饭、用茶点，有助于宝宝养成规律的生理节奏，因此，宝宝不但能吃得更香，而且还能睡得更香。

让宝宝尝试他们没吃过的东西时，首先要帮助孩子愿意与之接触。 鼓励宝宝去摸摸、闻闻，让宝宝看着你吃。在端走之前，如果可能的话，给孩子一小口尝尝。这时，不要把宝宝的推拒当成宝宝“挑嘴”或“不喜欢”，而是当成宝宝接受一种新食物的前期准备。

没吃过的东西，要耐心地多向孩子推荐几次。 对于没吃过的东西，孩子在开始的时候往往对之心存疑虑。不要以为推荐几次孩子不肯要就没戏了，其实，你想象不到孩子需要多少时间才能完成由疑虑到接受的过程。同样的东西，在两个星期之内，让孩子尝试个7～8次实在算不上是“太多了”，你大可以反复变换花样。不过，每次仍然需要为孩子提供一些他熟悉的食物。

不要一再乞求或者要求孩子。 比如，“吃一口，就只吃一口。好啦，快点啦，吃吧”。据研究显示，高频率的这类“絮叨加压”，反而会导致孩子抗拒食物。

要少跟孩子“讨价还价”。 “奖励”以及“讲价钱”，在一开始的时候的确能激励孩子勇于尝试没吃过的东西，但是，这种办法却不可能达成长效的好结果。在一项研究实验中，研究人员让孩子品尝切成小片的红甜椒，并且对第一组孩子说：“你想吃多少就吃多少。”对第二组孩子说：“只要你肯吃1片，就可以过来挑选一张漂亮小贴纸。然后，你想吃多少就吃多少。”结果，得到奖励的第二组孩子固然纷纷拥上去吃红甜椒，可是，最终结果却是第一组的孩子吃下的甜椒更多，而且也更喜欢。

请你试试看

一两岁的小宝宝，喜欢模仿我们的每一个动作。因此，你舀起一勺吃食放进自己的碗里，反而比放进宝宝的碗里更能引起宝宝的兴趣。

宝宝喜欢看我们吃东西，那我们就吃给孩子看。有时候不妨大家一起来玩个小游戏：“妈妈吃一口，爸爸吃一口，宝宝吃一口。”

35　给宝宝机会，自己坐便盆

没有证据表明，晚些训练宝宝自己大小便会比早些训练更好。但有一点很明确：温和的方式远远比羞辱乃至强迫性的训练方式要更好。

在第二次世界大战之前，家长们往往以强迫、斥骂、惩罚的方式，逼着刚刚8个月大的宝宝控制自己大小便。结果，却给宝宝带来了一系列的相关问题：大便结燥、忍小便、不肯用便盆，等等。那时候，儿科医生贝瑞·布拉泽尔顿博士发起倡导，力求改变这种做法。这原本是一件非常好的事情，但是，有些家长却把博士的倡导理解为大小便的问题需得“不敢高声语，恐惊天上人”，以为不老老实实等到哪天孩子自己来告诉你可以不用尿布了，就什么都不可以做。而随着尿布制作工艺的改进，厂商出台的尿布尺寸越来越大，孩子可以继续使用尿布的年龄也就越来越大。其实，也不需要等到那么晚。

不论你决定从孩子多大的时候开始训练宝宝，都请记住关键性的一点：要温和。下面是如何以温和的方式帮助宝宝训练的几种做法：

不强迫，只是需要给孩子提供一个机会。 我们与其用哄骗、诱惑乃至强迫等手段来利诱威逼宝宝坐便盆，不如换一个观念：我们提醒孩子用便盆，无非是给孩子一个去用的机会而已。至于要不要用，那在于宝宝自己的决定。当然，我们还是需要想办法鼓励孩子去用便盆、坐在上面多等一会儿，但是，假如宝宝不肯听从，你也不需要为此大动肝火。

我先生和我会坐在宝宝身边陪她，为她唱唱歌、读读书，或者吹吹肥皂泡，以求宝宝肯老老实实坐在那里。我们还会提示她：“对呀，

要等一小会儿，便便才会出来，所以我们要坐着，身子往前靠靠，多等等。”如果宝宝站起来跑了，你可以问一句：“你用好了？”不过，切不要这么说：“不行，还没好呢，快回来，给我坐下！”

定时提醒宝宝用便盆。　比如说，上床之前、起床之后、出门之前、回家之后都提醒一次，还有，吃过饭半小时到1小时也一样提醒一次。渐渐地，孩子会习惯于在这样的时候去找便盆，而不再需要你每次都唠叨。

提醒宝宝的时候，只需一句“该去用便盆了”就行。　我家小宝22个月大的时候，如果我们问她：“你要不要用便盆？”那么接下来的应答肯定是“不”，哪怕她已经是一个半蹲的姿势也一样。因此，每当我们从外面回到家里，提醒宝宝应该用便盆的时候，我俩换成了这样的说法：“我们回家第一件事情是做什么？是坐便盆。”还可以加上这么一句：“要不要帮忙？”或者“你想听妈妈唱一首什么歌？”

不要太当回事儿，轻轻松松的低调就好。　当宝宝对你说“我要去便便”时，如果你能轻轻松松地回答她“好啊，去吧”，她就能轻轻松松地去。可是，如果你紧跟在她身后来回转悠，或者给她太多的“热心指导”，她就很可能没了便意。而等宝宝“完成任务”之后，如果你能简单说一句“自己便便了哈，做得挺好”，宝宝会给你一个满心欢喜的微笑；可是，如果你过分夸张，又是鼓掌又是喝彩，那么下一次尿尿之后，她可能往大马桶里清空了小便盆之后，端过来找你论功请赏……（呀，多恶心！）

不妨解下尿布。　我最喜欢的关于宝宝大小便训练的一句“至理名言”是：“把尿布解下来不就行了。”真的，任何年龄段的孩子，你都可以在白天的时候把他们的尿布拿掉一阵子。比如说，哪怕只有2～3个月大的小婴儿，也有人会在换尿布的时候，先拿个小盆子、小罐子在下面接住，一边轻轻拂弄一下宝宝的小屁屁，或者干脆抱着宝宝用蹲便便的姿势在大马桶上等一小会儿。还有人一边自己坐马桶，一边让

小宝宝在旁边的小便盆（靠椅式小便盆最好）上坐坐。还有人每隔半小时、一小时就拿过小便盆来让宝宝试试，以期不放过每一次的尿尿和便便。那倒也是，小婴儿的屎尿还真就这么频繁。如果真能抓到了好时机，旁边的父母可以配合着发出“唏”或者“嗯嗯”的声音，等到了后来，这样的声音也就成了提醒孩子去大小便的暗示，更能成为小宝宝过来告诉你他要干什么的明示。

我们家宝宝大约12个月大的时候，就已经可以不戴尿布了。当然，仅限于在家里的时候。不消说，地毯清洁剂这时成了必不可少的东西，因为虽然有时候我们能“抓住时机”，有时候却依然会错过。等宝宝终于能自己跑去找小便盆的时候，我还以为她从此就能每次都自己去，可是，宝宝常常一玩起来就忘了去。其实我也一样，常常就忘了。要是当时我能记得一次不落地提醒她，或者是让她的保姆能记得一次不落地提醒，你说，会不会更好一点呢？

夜里睡觉的时候，还是用尿布吧。 大多数孩子，到了4～5岁的时候，都还可能在晚上睡觉时需要戴着尿布。从医学的角度上来说，哪怕5岁了都还需要夜间用尿布的孩子，仍然算不上是“夜间尿床症”。

温馨小知识

训练孩子大小便，并非指孩子每次的大小便都能准确做到对膀胱和大肠的控制才算成功。其实，只要孩子能够做到稍微延长一下可以克制住的时间，也就很好了。很多家长都从孩子大约两岁的时候开始训练宝宝自己大小便，可是，在这个年龄段的孩子当中，却只有20%的宝宝能真正控制得住自己的大小便。

不过，如果你打算等孩子再长大一些才开始训练他们，那么请你记得，不要推迟到宝宝长到32个月大之后。因为，这么大的宝宝，如果不能完全清空膀胱，得尿路感染的风险就偏高了一些。另一个可能

的危险性，则是孩子清空膀胱的能力会变得太弱，反而导致宝宝将来更容易不小心尿裤子。



杰尼瓦（22个月）和特蕾西

---

[1]　译者注：最紧的包裹法是，1）毯子四角撑开，牵起一角折下来，形成一条一尺多长的直边。2）宝宝竖直对着直边放下，肩膀刚好在直边下面一点点，以确保包起来的时候，能包住两边的小肩膀。3）左边的毯子角拉起来，裹紧宝宝的左胳膊，然后轻轻抬起宝宝的后背，让毯子角穿过身体下面，拉到右边来。这时，左胳膊竖直紧贴身体左侧。4）右边的毯子角拉起来，裹紧宝宝的右胳膊，然后轻轻抬起宝宝的后背，让毯子角穿过身体下面，拉到左边来。这时，右胳膊竖直紧贴身体右侧。5）脚下的一角拉起来，穿过宝宝的双腿中间，盖在小肚肚上，让两腿露在外面。6）再在外面包一层蜡烛包，或者用宽布带缠紧。

第五章　玩耍与游戏

通过与同龄伙伴之间的玩耍，小孩子不知不觉中就学到一项至关重要的本领；对自我的克制。不过，在孩子能与同龄小伙伴一起玩耍之前，你却是他们最喜欢的大玩具。他们喜欢揪你的头发、拧你的鼻子、在你的肚子上踩踏以及骑在你身上出去溜达一圈。



（惠勒，15岁和扎克，4岁半）

36　什么都让宝宝摸一摸

没有什么能比得上这种亲手触摸东西的各个不同侧面的感受。要引导宝宝见识各种新鲜有趣的事物。不过，你并不需要买回成堆的玩具。

为什么不用买那么多玩具呢？因为，生活中处处都有玩具：

- 做饭的时候、去菜市场的时候，让宝宝摸一摸洋葱最外面那层纸一样的皮，还有牛油果表面那有些疙里疙瘩的皮。

- 开衣橱拿东西的时候，让宝宝摸一摸你已经很久都没穿过的开司米衫，还有你的皮裤。

- 出门散步的时候，停下来闻一闻路旁的玫瑰，拿花瓣轻轻扫一扫宝宝的脸（哦，这要等到宝宝至少8个月以后才行，那时候宝宝的脸可以受得了这样轻柔的触碰了）。

- 我带孩子遛弯的时候，刚会走路的她，总是喜欢借助街边大垃圾箱两侧的插槽，和我玩“藏起来—看到啦”的游戏，旁边那个装可回收垃圾的垃圾桶也很吸引她。我渐渐习惯了她什么都去摸一摸，毕竟回到家可以好好洗一洗手。

- 把孩子的一部分玩具收起来，过一段时间就换一批给孩子玩。

- 跟朋友家换换玩具。

唔唔，石头噢

触觉敏感度的发育，最先从小宝宝的嘴巴开始，然后慢慢从上往下朝身体各部分扩展开来。这正是为何小宝宝什么都要放进嘴里探索一番的原因所在（我家小宝最喜欢把各种石头放进小嘴里）。如果你肯让刚满月的小婴儿用小嘴巴去“探索”某样东西（不要让他看到噢），那么，等稍后宝宝再大一些的时候，他能单凭视觉一眼就认出那样东西来。

对触觉的敏感度，需要随着时间的推移，才会慢慢蔓延到身体各部位。比方说，哪怕到了5岁的时候，孩子脸部的感觉，仍然比手上的感觉更为敏感。



特蕾西和杰尼瓦（23个月）



梅格和大卫（3岁半）

37　把大纸箱留起来，别扔了

什么样的玩具最有助于宝宝大脑的发育？是那种需要宝宝用脑子的玩具。

最好的玩具，不是靠着会响、会说话、会跳舞、会闪灯来吸引宝宝注意力的玩具；最好的玩具，是能激发宝宝想象力的东西。

可是，玩具生产商却很清楚，如果他们声称自己的产品有助于宝宝大脑的发育（而这些声称往往根本没有经过任何科学认证），那么你可能会更有意愿买他们的东西。比如说，有一次人家向我推荐了一个带柔软面料的摇铃，可以绕在宝宝的手腕上，据说这东西能够提高“识别声音来源处”的能力。嘘，你可别当真！

与其买各种“死”玩具，不如给宝宝提供下列“活”玩具：

- 盖子可以拧上、拧下的罐子；大小不同、形状不同的杯子、碗；还有可以供孩子从这个容器里倒向那个容器里的东西（水、泥沙、干豆子）。

- 沙发垫、大枕头，故意挡在孩子的道上让他爬过去；或者是垒高起来让他攀上去。

- 大大小小的球，各种各样的积木（塑料的、木头的、磁力的、搭大房子的、拼小车子的……）

- 传统布娃娃、套在手指上的布质小人儿、小动物。

- 椅子和被单，用来搭“城堡”。

- 装家用电器的大纸箱子，用来做“汽车”或者“宇宙飞船”。

- 胶布。

还有，请别忘了，你才是宝宝最喜欢的大玩具！宝宝会特别愿意爬到你身上，让你抱着来回晃悠、拽着转圈圈、扔到天上去，还有你变身大妖怪来挠他的小痒痒……宝宝也会喜欢安安静静坐在你身旁，陪你一起玩上面说到的各种“活”玩具。



托尼和诺拉（2岁）

省钱经

宝宝最喜欢的玩具，往往是下面这些你并非特意买给他玩的东西：



罗斯和内奥米（14个月）

- 家电遥控器
- 钥匙、钱包、手机
- 化妆小镜子
- 小计算器
- 你的鞋子（他拿来穿穿）
- 你的内裤（他拿来套脖子上）
- 你买回玩具的包装盒子
- 水果（每个都拿来啃一口，再放回原处）
- 脏衣服篮子（那可是他的碰碰车！）
- 抽屉和橱柜（用来藏你的钥匙、钱包和手机的好地方）

温馨小知识

各种搭建式玩具，有助于提高孩子的计算能力、对空间的感知力、动脑筋的能力，以及肢体的协调能力。而各种玩偶、布娃娃则有助于提高孩子与人交往、沟通的能力，还能提高孩子对感情的表达与控制能力。

38　和宝宝一起玩玩音乐吧

孩子会促使你在大庭广众之下，以各种你从来无法想象的方式去……没脸没皮。

比方说，有一次我和我家小宝沿着一条林间小道走得很远很远，不知不觉之中，一首歌谣从我的脑海里冒了出来。我一边抱起孩子让她去摸摸她能碰得到的树的每一个部分，一边唱道："还有那小树梢，长着一片叶子，那是你见过的，最美的叶子。"哈，谢谢潘朵拉主持的幼儿音乐台，这旋律就是从那儿学来的。

其实我唱歌很难不走调，不过孩子喜欢，这就好。小婴儿最喜欢听的就是妈妈的声音，小宝宝最喜欢的歌声就是妈妈对着宝宝唱的歌，那可比任何歌唱家的歌声都更好听。

在家的时候，我们也会一起唱歌，一边唱"一闪一闪亮晶晶"，我还可以一边在宝宝的玩具木琴上敲出伴奏来（嘿！小时候学过的三年钢琴，还是挺有用的嘛！）

我们还去参加了一堂"小宝和妈妈一起来"的音乐课，在课堂上，宝宝有机会接触到了各种各样的音乐之声，贯穿了整个人类历史的音乐之声。我女儿不但亲手把玩了好多种在家里从未见过的乐器，还跟大家一起又跳又唱。那堂课的老师特别投入，我家小宝可喜欢她了，下课的时候还跑过去好好抱了抱她。

学音乐能让宝宝变得更聪明吗

音乐家的大脑，从各个方面来衡量，都比常人更灵活。他们不但在抽象逻辑、算术、阅读、词汇量、空间感知、快速记忆等方面都更胜常人，而且，对手指细部肌肉的控制也更加细腻。

但是，科学研究工作者却一直无法确认，是否让孩子去上音乐课也能达成如此效果。比如说，很可能但凡有条件让孩子去上音乐课的家庭，父母往往会在意对孩子多说话多读书，从而使得孩子自然能有更多的词汇量、更强的阅读能力。很可能那些天生在某些方面感知力更高的孩子自然会被音乐课吸引，等等。人们多次寻求探索学音乐与变聪明之间是否有关联，却总是没办法得到一个清晰明确的结论。

不过，有一点却是清晰明确的：学音乐绝不应该只是为了让宝宝大脑变得更聪明。

为喜欢音乐而学音乐

人们对音乐的喜好是全球性的，没有谁能够例外。哈佛大学的哲学教授罗杰·布朗曾经写道："人类社会若没有音乐，就等于没有语言。这在人类社会是决不可能出现的。"而我们人类学习语言，是不需要去找任何借口的，音乐亦如此：语言表达的是我们的思想，而音乐表达的是我们的灵魂。

凯瑟琳·B·赫尔是一位得到过全美音乐教师资格认证的音乐教师，她发表过一篇文章，标题叫作"为什么要教孩子音乐？"，里面提及音乐的方方面面：

音乐是科学。 它是"具体而精准"的，一份给指挥所用的总谱表，是"一份曲线图，上面不但同时标明了频率、密度、量度、谐调度、节奏度，而且这一切变量必须精密地依照时间来加以控制"。

音乐是数学。 其节奏与韵律全部依照时间的分数值来控制，而且"多重音符往往须同时依照不同的时间分数值来表达"。

音乐是外语。 “大多数音乐术语使用的是意大利语、德语或者法语；而乐谱更是借用符号来表达意念。更不用说音乐本身就是表达意境的语言，是世界上最通行也最复杂的语言，更是直指灵魂的语言。”

音乐是历史。 她“表达的是其创造时的境界与时光”，并且“栩栩如生地再现并保持了人类的文化”。

音乐是体育。 “音乐的演奏要求手指、手腕、手臂、脚下，乃至嘴唇、脸颊的精妙协调”，以及对肌肉的极其细腻而到位的控制。

音乐是艺术。 通过音乐，我们所表达和创造出来的“是人性，是情绪，是感受……是你所认为的一切”。

凯瑟琳·B·赫尔还继续写道：

所以，我们要把音乐传授给你！

并非指望你能成为音乐的行家里手

并非指望你能今后毕生以音乐为职

而是希望你能因此而得到快乐、放松身心

不仅如此，我们更希望你因此而成为

一个充满人性的人

一个能欣赏美的人

一个能感受细腻的人

一个能超凡脱俗的人

一个活得更充实的人

一个心中充满激情、温情与爱心的人

总之，是一个能活出你自己的人！

除此之外，还有什么能使你的人生更加丰富多彩？

音乐必将使你终身受益。

所以，我们要把音乐传授给你！

（以上所有引用文字，都已得到作者凯瑟琳·B·赫尔的许可。）

温馨小知识

聆听音乐的时候，你的大脑会启动复杂的网络来处理传入其中的韵律、音色、音高等信息。不仅仅是听觉区域启动了运作，而且，控制肌肉运作的区域、控制情感的区域，以及从事创造等相关区域，也都一并启动了运作。

39　宝宝们相互抢夺玩具，多等等、多看看

我家小宝长到18个月大的时候，已经有了足够的能耐去抢夺人家小朋友手中的玩具了。

在这种时刻，天下父母几乎都会走上前去，撬开自家小宝抓住玩具的小手指，拿过玩具来，还给小朋友，回头责骂："人家正玩着呢！"看见自家小宝顿时梨花带雨，妈妈又忍不住转头去求告人家小朋友："玩具要一起玩。我们一起玩好不好？"

当然不好啦！

在一项实验当中，有这么一条规矩：宝宝可以自己来决定要不要把手上的食物分享给他的小搭档，而且，不论他决定给还是不给，他都会再得到好吃的。25个月大的时候，有57%的宝宝决定把食物分给小搭档，而18个月大的时候，却只有14%的小宝宝这么决定，尽管送到自己小手里的好吃的不需任何回报、不带任何条件。

我们希望自家孩子能友善对待小朋友。只是，若要孩子真能做到无私地帮助别人，他们还须在其他领域的成长之路上跨越好几格阶梯，才有可能做得到这一点。

帮助他人的意识，从小就已经具备

虽说如此，不过，还请你好好看清，家里的学步小孩儿其实多么善于而且乐于帮助他人。你会看到宝宝把自己喜欢的食物送到小朋友

的嘴巴里，你会看到宝宝坚持要过来帮你擦地板。我们不需要教孩子这么做，人类天生就懂得要帮助他人（以及与他人竞争）。持进化理论的人类学家们相信，这恰是我们人类能生存下来的根基所在。

也就是说，1岁多的小宝宝并非不肯帮助他人，而是他尚未学会该如何知道他人需要帮助，因为，这必须在宝宝能猜测得出他人的感受和想法之后才做得到。也就是说，学步期的小宝宝能在其他一些能力发育之前，就已经知道某些初级的助人为乐。

机械式的帮助： 宝宝大约12～14个月大的时候，可以开始为他人提供简单的以行动为导向的帮助，比如说，让宝宝帮你找个什么东西，或者帮你把什么东西递过来。到了18个月大的时候，宝宝这种助人为乐的能力得到进一步的延伸，不但能跨过阻挡住他的障碍来帮你，还能懂得借用工具达到目的，更开始明白“做完了”“结束了”的意思。

共情式的帮助： 也是大约从18个月大开始，宝宝逐渐表现出对他人的关心，以及对他人的抚慰。只不过，这种与人共情的帮助毕竟还是相当有限，等宝宝长到了30个月大的时候，才会发育得更加完善。这时候，哪怕没有你在一旁给出率直而清晰的提示，宝宝也能自己推断出他人的感受和意图，有时候还能推断出他人的需要。

无私式的帮助：　30个月大的宝宝虽然已经开始明白他人需要什么，不过，若因此而必须给出他在乎的东西，那还是不容易做得到。等到了大约3岁的时候，宝宝更能明白无私地给出一样东西意味着牺牲自己的利益，因此，这时候让他跟人家“分享”他自己的东西，就更不容易做到了。好在这样的“自私”只是暂时性的，他还会继续成长。

想办法让孩子来帮助你

宝宝需要人家给出多少清晰的提示才能弄明白人家需要他的帮助？由匹兹堡大学的玛格丽塔·斯维特罗瓦主导的一个项目中，有这么

一段情节：一个成年人假装自己很冷，在一个离她不远的孩子身旁，放着一张小毯子，孩子能拿到这张毯子，但是假装“很冷”的她却拿不到。每隔5～7秒钟，她会做出不同的动作，一步一步地向孩子发出越来越清晰的提示，一直到孩子能把毯子拿过去递给她为止。

1．做动作：打哆嗦、抱着自己的胳膊上下摩挲，嘴里模仿“得得得”的声音。

2．用简单的几个字表达自己的感受：“我好冷。”

3．说出对某样东西的含糊需求：“要是有件东西就能暖和一点了。”

4．说出想要的具体东西：“有一张毯子就好了。”

5．用动作表示请求：看看孩子，看看毯子，再看看孩子。

6．用更清晰的动作表示请求：对着毯子伸出手去。

7．用含糊的语言表示请求：“你能帮帮我吗？”

8．用清晰明确的语言请求：“你能把那张毯子递给我吗？”

请你来猜猜看，一个18个月大的宝宝，要到了第几步的提示才能明白人家的要求？第六步。那么，30个月大的宝宝呢？第二步。当然，前提是那张毯子不是宝宝自己的，如果换成了宝宝自己的毯子，要等到第四步才行。也就是说，不是18个月大的宝宝不愿意帮忙、与人分享、与人合作；实际上，他只是需要有人明确而清晰地告诉他，人家究竟是怎么想的。跟你家宝宝一起玩的同龄小朋友，恐怕不会懂得给出如此清晰而明确的提示，是吧？但是，你却能做得到。

请你试试看

当小玩伴相互抢玩具的时候，请你：

什么也别做。如果你能做到不贸然介入，不去“小事化大”，孩子们往往能够自己解决彼此的纠纷。这对他们来说，本就是很好的练习与人相处的机会。也请你预先跟孩子小玩伴的家长约定好，到时候你们能够保持一致。

给出清晰明确的指令。“你的小朋友现在想玩这个玩具，你能递给她吗？……谢谢你肯分享玩具。”“你的小朋友现在正在玩这个玩具，请你先等一等，一会儿就该轮到你了。……很好，你等得很有耐心。”“你的小朋友现在正在玩这个玩具，你可以请她先让你玩，不过，如果她不肯给你，你就再等一等。”

如果其中一个孩子恼了，先共情，再设法分心。“你拿走了小朋友的玩具，他现在伤心了。你能不能另拿一个玩具给他？”“你的小朋友拿走了你的玩具，你现在伤心了。让他先玩一玩，然后就该轮到你玩。哟，一辆红色的消防车！你看，这个梯子可以升高、可以落下……”

40　在自我克制之中玩耍

自我克制，是小宝宝在成长过程当中需要学的最为重要的一项能力。

你不妨假想一番，如果你并不喜欢去做某件事情，比如让你写作业，可是你仍然能坐下来去做，并且能接着往下做；又假如你其实很喜欢去做某件事情，比如看电视，可是你仍然能让自己忍住，不再接着去看，那么，这对你将来能活出一个成功的人生，该有多么大的作用！

许许多多的研究都已经证明，事实的确是如此。2011年的时候，由戴莉·莫菲特主导的一项有上千儿童参与的研究项目历时32年终于完成，著名人类科学家阿黛尔·戴蒙德针对这一里程碑式的巨大工程做出总结时，她说道：

孩子如果在3～11岁的时候自我克制能力偏低（易冲动、难持久、难专心致志），那么，30年之后，在排除了智商、性别、社会阶层等影响因素的情况下，与当年自我克制能力更强的孩子相比，其健康状况往往更差，经济收入往往更低，而参与犯罪的比率却往往偏高。

自我克制，又叫作自我约束、自我抑制，是一整套大脑系统运作（又叫作大脑的执行功能）的核心。自我约束、快速记忆、专心致志、随机应变，这几项关键能力汇总到一起，人就有了逻辑推理、预先计划、解决难题以及延迟满足的能力。

作为在校学生，自我克制能力越强的学生，往往也就越能：

- 更认真、更顺利地完成老师布置的任务；
- 更专心致力于一件事情，不易受旁边的干扰与妨碍；
- 更善于融会贯通新学到的东西。

大脑执行功能的发育，从宝宝出生之后第一年就已经开始，而且会一直延续下去，要等到孩子长到了20多岁，才会最终彻底完善。在这一漫长的过程中，孩子会不断遇到大量的机会来练习并熟识这一功能。

我们可以通过很多种途径，来帮助孩子在快乐的玩耍之中逐步完善大脑的执行功能。

跟孩子说说你自己的故事

小孩子都喜欢听故事。讲故事的时候，你俩不是盯着书，而是彼此脸对着脸、眼睛对着眼睛，相互间不断互动交流。由于没有图片，这无疑给了孩子更多的机会，练习专心听讲的能力，以及把一个个细节串下去的能力。研究显示，与读故事书相比，听你讲故事的时候，孩子能记住更多的人物和情节。

如果你不是一个善于讲故事的人，你也可以对着小婴儿絮叨自己每天都在做些什么，让你的“节目单”变成每天的“流水账”就行，宝宝才不在乎你到底跟他说了些什么呢！我跟我女儿絮叨流水账的时候，总是这样开始：“从前啊，有一个小姑娘……”然后把我俩昨天的各种“壮举”一一说给她听。除此之外，你还可以带着孩子去参加学校、书店、节日集会上为孩子举办的故事会。

跳舞、踢打、演奏音乐

试着让孩子参与各种活动，最常见的项目包括武术、舞蹈、乐器等，看孩子是否能感兴趣，尤其是有许多小伙伴一起参与的情况下。

这些活动统统需要孩子做到在一定的时间段之内专心致志，而且还要记住相当长的复杂程序：舞蹈的动作套路、音乐的完整乐句。

阿黛尔·戴蒙德指出，除此之外，这类的活动还能给孩子带来快乐，让孩子感到来自社会群体的归属感，促进孩子肌肉控制能力的发育，替孩子种下为自己感到骄傲的种子，还有，能滋养孩子对自我能力的信心……而这一切，都又反过来进一步推动大脑执行能力的发育和完善。

玩有趣的游戏

各种传统式的游戏活动，也有助于孩子的健康发育。我至今还记得小时候跟我的父母亲和两个姐姐一起玩游戏的情景。这些游戏不但非常好玩，而且更能助长孩子大脑的执行功能。俄勒冈州立大学的梅根·麦克莱兰主导了这么一项研究：参与者是276名幼儿园的小朋友，研究人员带领孩子玩几种游戏，每星期2次，每次半个小时。连续8个星期之后，检测结果发现，与没有参与游戏的对照组孩子相比，这群孩子的自我约束能力的得分远远领先。

带领孩子一起玩耍的关键，在于随着孩子们对游戏的掌握越来越熟练，研究人员便有意增加游戏的难度（比如说，在游戏过程中，加快速度、增加游戏规则，或者是颠倒游戏规则，等等）。还有，让孩子随着音乐动起来，而不是坐在那里长时间不动，也对孩子的成长很有好处。

下面，我来给大家介绍几种游戏，都有助于孩子大脑执行功能的发育：

培养孩子能克制身体自然反应的游戏

不许动：　先挑选一些你喜欢的音乐，制作成一连串的音乐大连唱，乐段时快时慢。然后，大家一起随着音乐跳舞。音乐快时，快快

跳；音乐慢时，慢慢跳；等你忽然按下暂停键时，不许动！玩熟了之后，你可以把规则倒过来，音乐快时慢动作，音乐慢时快快跳……

颜色配对不许动：　找出各种颜色的纸，贴在地板上。沿用上一个“不许动”游戏的规则，不过，跳舞的时候，小朋友手上要拿着不同颜色的纸，而且要关注地上贴着的纸，等音乐忽然暂停的时候，要赶紧跑到跟手上“颜色配对”的彩纸上站住。

乐队指挥：　一个人扮演“指挥”，其他人是“乐队成员”（手上拿着摇铃、罐子、饭锅等你能找到的“乐器”）。等“指挥”把指挥棒朝下放的时候，“演奏”停止；指挥棒挥得快，众人则演奏得快；指挥棒挥得慢，众人则演奏得慢。然后，把快慢规则倒过来！还有，当指挥棒举起来舞动的时候，大家都不再演奏……

培养关注能力的游戏

敲鼓：　配合着你的鼓点，孩子们要做出相应的动作（比如拍手、跺脚、踏步、舞蹈等）。鼓点的不同节奏，意味着不同的动作。你还可以让孩子配合鼓点的速度，鼓点急则快动作，鼓点缓则是慢动作，鼓点停则动作停。还可以鼓点急的时候使劲蹦跳，鼓点缓的时候在地上慢慢爬……

踏着线条走：　在家门口的人行道上，画上一条线，然后每一步都要走在线上。也可以在家里，沿着木质地板上的木头接缝走；在地毯上贴一条彩色纸带也行。还有，在外面若能遇到一条横在地上的原木，也可以踏上去，走一走……

培养认知活用能力的游戏

睡着了，睡着了，所有的宝宝都睡着了：　你一边唱“睡着了，睡着了，所有的宝宝都睡着了”，孩子们一边躺下假装睡着，然后你接着说：“等宝宝醒来的时候，变成了小猴子！”孩子们就都跳起来扮作小

猴子。重新来过，让宝宝们扮演不同的小动物。

培养抗干扰能力的游戏

鼻涕虫： 开车在路上，每看见一辆“甲克虫”汽车，就让宝宝大喊“鼻涕虫！”或者“黄汽车！”（你可以继续给不同品牌的车型起不同的名字、喊出汽车的颜色、编一句台词……）如果你愿意，还可以让孩子玩积分比赛，看谁喊出的更多。

找字： 开车在路上，看见广告牌、商店铭牌、路标等的时候，让孩子喊出他认得的字。还可以考验孩子的记忆速度：喊出奔驰而过的其他车辆的车牌号码。

培养记忆能力的游戏

拍拍你的手： 用彩色纸，剪出大大的方形、圆形、三角形来。让孩子来决定，每个形状代表一个不同的动作，比如说，看到方形就拍手，看到圆形就跺脚，看到三角形就捏鼻子。你来做队长，先按照顺序分别指向（或者举起）不同的图形，一边自己示范出相应的动作来（方形、圆形、三角形，重复）。然后，你来指（举）图形，让孩子们配合做出相应的动作。可以带着孩子们越做越快。过一会儿，变换不同图形所代表的动作，比如，看到方形就摸脚尖，看到圆形就举胳膊，看到三角形叫跳起来，然后，接着往下玩。要求不能跟刚才的配对动作弄混淆，比如，看到方形，不能再拍手，而必须摸脚尖……

词语接龙：先说出任意一个词，然后，另一个人接龙，用的第一个词必须是上一个人说出来的词的最后一个字。比如说：苹果、果酱、酱瓜……

其他有助于大脑执行功能发育的做法

各种日常锻炼。这是促进大脑执行功能发育的最佳做法。还有，一些强度不大的活动，比如瑜伽、跆拳道（非竞技型），经研究证实，也对孩子大脑执行功能的发育有促进作用。

订立一个奋斗目标。比如说，到了3岁的时候，要搭成更高的积木塔；5岁的时候，要做成一个给小鸟住的房子。

培养某种爱好。激励孩子对他喜欢的某项活动付出实实在在的热情和努力。

参加蒙台梭利学校的活动。常常参加这类活动的孩子，不仅大脑执行功能发育得更前卫，而且孩子也往往更具有创意。

允许孩子犯错误。

学习第二语言。

玩角色扮演游戏。



齐亚德，昆汀（2岁）和扎克（4岁半）



昆汀（2岁）和索尼娅

良好大脑执行功能的具体体现

	小孩子	成年人
抑制能力 能抑制住自己想做某件事情的欲念，只做眼下应该做的事情。	·如果能在稍后得到更大的奖赏，那么宝宝可以做到不要现在就能拿到手的小奖赏。 ·自觉走到队伍的最后去排队，而不是到前面插队。 ·绕着玻璃展柜来回看，知道不能直接伸手去拿里面的东西。	·不再没完没了地往下看某最热门连续剧的“下一集”，而能够停下来，把电视机关掉。 ·先想一想，然后才开始说话。 ·一旦下了决心要多吃水果少吃蛋糕之后，就真能说到做到。
记忆能力 把该记住的资讯记在心里，以便接着往下做事情。	·走路的时候看见某样东西，能想到一首歌的歌词中唱到了这样东西。 ·用心算来完成一道加法题或者减法题。	·能从当前的一件政治事件联想到历史书上读到过的某个历史事件。 ·回家路上，能根据路程在心里盘算可以顺道做些什么事情。
关注能力 能够专心于目前关注的事情，不受旁边的干扰。	·专心搭建自己的城堡，不去理会在旁边来回跑的其他孩子。 ·在购物中心里，眼睛只盯着妈妈，不去理睬周围的商品、人流等其他景观。	·专心工作，而不是一再停下来“刷手机”或者“刷电脑屏”。 ·聚餐的时候，哪怕周围的人都在各说各的话，你也能不受干扰地继续你俩的对话。
变通能力 能根据具体情况来改变自己的要求、想法、着重点等。	·一种做法达不到目的时，知道换另一种做法。 ·在角色扮演游戏的时	·能明白不同的人所持的不同观点，能想到为什么别人会那样说、那样想、那样做。

	候，能根据情节的要求不断变换自己担当的角色。	·一条路被堵住了的时候，能想到其他路径。 ·计划被打乱了的时候，能根据新情况来调整计划。

研究报告这么说

许多针对学龄前儿童的调查研究都发现，一个孩子将来能否在学习上表现出色，关键在于孩子小时候大脑执行功能的发育是否良好，而不在于智商成绩是否更高。小孩子的大脑执行功能如果能发育得更好，那么：

- 开口说话的年龄，能比同龄孩子提前3个月甚至更多。
- 从小学到大学的学习都能更加出色。
- 参加各种统一考试的成绩往往得分更高。
- 与同龄人之间的相处、与老师的相处往往更为得体（调皮捣蛋、不顾他人、横蛮霸道等行为都更少）；而这往往又反过来推动孩子的学习与成绩。
- 完成大学学业的比例更高。



享利（3岁）和霍普

41　让宝宝的活动室充满活力

什么才能够让宝宝的活动室变得更有意趣？

关键既不在于活动室有多大，也不在于活动室布置在哪里（我家的活动室看来就是客厅中间了），而在于你能否给孩子提供机会，让孩子去感受和体验他丰富多彩的创意。

让孩子接触各种充满艺术力、想象力，乃至科学常识的游戏：给孩子乐器（能即兴创作或者表演）；给孩子各种衣服（能把自己打扮成各种想象的人物）；给孩子各种画具以及其他道具（随意挥洒创作）。还有，显微镜、计算器、科学试验小套具，等等。报纸和杂志也不错；积木也很好，多多益善；大大小小的纸箱子、管子、布娃娃，甚至是杯子……

不论孩子对什么感兴趣，不论这兴趣多么短暂，都请你鼓励孩子去玩、去尝试。如果宝宝对什么着了迷（垃圾车、小仙子、大恐龙），请你多多给孩子提供机会反复沉浸其中。

还有，请记得，要多带孩子去另一个更美好的活动室：出门去，去到门外的大世界。



佩奇（5岁）

42　角色扮演

有一种游戏对孩子的大脑发育特别有好处。在这种游戏当中，孩子会全身心地投入其中，把自己假想成另一个不同的人。这就是角色扮演游戏。

几个孩子正兴致勃勃地讨论谁来扮演什么角色、做什么事情。

“我们来玩过家家。我来当妈妈。”

“我想当妈妈！”

“不行，我才是妈妈，你当宝宝，我来喂你吃饭。”

“好吧，然后我们出去溜狗。”

于是他们一起玩了起来，各司其职。

这样的游戏，又叫作角色扮演游戏，听起来是一个很严肃的名字，不过玩起来却真的很有意思。实际上玩这种游戏时，相当讲究游戏的系统性和组织性，因为，它要求参与的孩子们必须遵照相应的规则。比如，妈妈该怎么当、宝宝该怎么当、做饭吃饭要有些什么步骤、出门去溜狗又该怎么做，等等，这都是有讲究的。如果一个孩子的举止偏离了他正在扮演的角色，其他孩子则会把他“拉回”到正轨上来。

这么做会对孩子的大脑带来什么样的影响呢？这会有助于健全孩子大脑的执行功能，也就是一整套的生活能力，让孩子能够给自己设

立目标、做出计划、实施下去，并且还能排除干扰，完成任务。

研究报告这么说

有一项针对儿童的早期教育活动，叫作“工具与心智”，学生们在这项活动中，要花大量的时间来参与各种有助于健全大脑执行功能的游戏，也就是玩各种益智游戏。有人主导了一项针对该教育活动的研究，从参加“工具与心智”活动的学生中抽取150人，与没有参加该活动的对照组学生，进行了一系列的对比检测。结果，参加“工具与心智”活动的学生，在大脑执行功能检测上的各项得分，比对照组学生至少高出30%，甚至是高出一倍。这些得分高的学生还：

- 更富有创意（比如，随便拿一个物品，让大家说出还能用作哪些用途，这些孩子能平均比对照组学生多说出三种用途来）；
- 说话的时候面部表情更丰富；
- 解答难题的时候更善于动脑筋；
- 紧张压力感只有对照组的一半；
- 与人交往更为得体。



克莱尔（3岁半）和诺拉（2岁）

角色扮演的一些范例

1～3岁的宝宝：由你来示范怎么玩角色扮演

这个年龄段的宝宝，刚刚开始学着用一些“道具”来玩角色扮演。你可以：

教宝宝如何假装某个动作。比如，拿过一个空杯子来，让宝宝看你假装喝水。又比如，拿出一个小锅，一把小勺，对孩子说“我们来假装做饭”，然后你假装在锅里搅弄一番，再假装舀起一勺来尝尝。随后，你对孩子说：“现在，该你来做饭啦。”把东西递给孩子，随便孩子怎么弄。

假扮另一个人。你可以这么开始：“宝宝，来，假装我们是爸爸（奶奶、姑姑、舅舅等）在做饭。”你假扮的这个角色的特定台词要示范给孩子听，而且最好是孩子曾经亲耳听过的这个特定角色的台词，比如你这么说：“奶奶做饭的时候，会这么问你：‘要不要我烤一炉曲奇饼给你吃？’”如果能带着孩子把角色的语气、语调都模仿得惟妙惟肖，那就更好了。

玩角色扮演的地方，要单独圈出来，既要方便孩子进出，又要保持相对固定的布置。还有，“道具”别那么快收起来，方便孩子多玩玩。

提供充足的道具给孩子，比如，旧衣服、旧鞋子；不用了的手袋或公文包；假装医生或者木匠的套装玩具，等等。

道具可以是各种积木块，也可以是家里的生活用品，比如杯子、勺子，在孩子的眼睛里，这些东西都可以被想象成完全不同的东西。

避免用那些能替孩子动脑筋的“精巧玩具”，这反而会限制孩子的想象力。还有，用做道具的东西不要太大，要方便孩子把玩。比如，

一个简单的小布娃娃，就可以供宝宝假装给小娃娃脱衣服、洗澡、穿衣服了。

3～5岁的宝宝：帮孩子出主意，带孩子一起玩

这个年龄段的孩子，已经知道该怎么玩角色扮演，不过，还需要你帮忙出主意假扮什么角色。平常的家务活，打酱油之类的小差使，生活中的各种场景，都可以变成孩子的假扮主题。出门在外的时候，你不妨指点孩子观察别人的言谈举止，回家后带着孩子模仿一番。你还可以：

选一段孩子喜欢的故事，现编一段“小话剧”。

带孩子一起做道具，比方说，不需要去买假扮医生的“职业装”，拿件爸爸的旧衬衣就好；也不需要去买“听诊器”，拿段绳子拴一个圆环在上面就好。自己做这些“象征性道具”，本身就更能激发孩子的想象力。

你退居“配角”地位，尽量多让孩子自己来做导演、扮主角，由孩子来告诉你下一步该做什么、接下来该是什么故事情节。比方说，让孩子来当医生，你来假装病人，或者拿着一个布娃娃假装是带宝宝看病的爸爸。

用提问的方式，帮宝宝扩展“主演”范畴，增加“剧本”情节：“接下来该怎样了？咱俩假装坐救护车去医院好不好？然后呢？”

同一个角色、同一个“剧本”反复“上演”多次之后，你不妨帮宝宝提示一下，换上点新的花样：假如她这个医生是在海盗船上呢？要不，在宇宙飞船上？总之，提示孩子可以在不同的场景下扮演她的“医生”。

带孩子一起玩几种简单的纸板游戏，比方说，“立体迷宫”“爬格子”和糖果乐园游戏。这类纸板游戏，其实也是角色扮演的一种延伸。

5岁以上的宝宝：让孩子们自己玩

到了这个年龄段，孩子已经可以用自己创作出来的道具，自己想象并演出复杂的假扮剧情了。 你可以当孩子的顾问或助理，帮孩子出出主意，让剧情继续发展下去，而不必再参与角色扮演了。你还可以：

为孩子准备充足的道具，比如积木块、碎布头、小被单、纸张、剪刀、胶水，等等，方便孩子自己制作道具。

孩子会更喜欢用布娃娃、小布偶来过家家，而不再是自己穿戴上各种衣装来假扮角色。在这样的过家家游戏中，孩子往往自编、自导、自演，甚至一个人担当好几个角色，而且还知道用不同的声音、语调来扮演不同的角色。

孩子会借用故事或者书中的情节来排演“话剧”。你还可以鼓励孩子“改编”某个她所熟悉的故事情节，或者干脆从头到尾编排自己的新故事，自己“上演话剧”。

多给孩子推荐几种纸板游戏以及儿童纸牌游戏，当然，由简单的开始。

如果你有不止一个孩子，那么，引导大孩子来教小孩子该怎么说、怎么做、怎么玩。

（以上内容，版权归于“2012工具与心智”。此段摘抄已获允许。）



菲比（2岁半）和让



佩奇（5岁）

43　滋养孩子的创造力

再过20年，你的宝宝会是一个什么样的人、拥有什么样的生活？

这实在是太难以想象了。若想对这极其难以预料的未来世界畅想一二，需借助你家宝宝的聪明才智作为向导。创造力无疑是生活在未来世界的人所必须具备的能力之一。不论你的孩子将来成长为一名企业家、艺术家、学者或者商人，还是你家宝宝将来可能去私人企业、政府机构、慈善事业就职，这个世界都只会更愿意接纳一个具有创造力的人。

过去，人们一度以智商来预测一个孩子未来学习和职业生涯的成功与否。智商测试能度量一个人的语言能力、逻辑（数理）能力和空间（几何）能力。但是，科学研究工作者、企业家、教育家都越来越更加坚定地相信，创造力，也就是智商测试所无法度量的一种能力，在如今这瞬息万变的世界里，同样是一个人不可或缺的能力。

创造力的大小也能被度量出来吗？能。专用于创造性思维检测的“托兰斯测试”，已经在许多所学校推行了几十年，人们借此来评估学生的创造力，也就是能够开创出崭新的观点、多元的思维、复杂而精细的构想能力。其中的一项测试，试举一例，是根据已经给出的一段曲线和一些提示，来“完成这张图”。

练习并运用创造力的一些方法

一个人所具有的创造性思维的能力，其1/3来自于天赋，另有2/3来自反复练习。这是多项针对一出生就分开来的双胞胎孩子跟踪研究

所得出的结果。下面是一些有助于你家宝宝拓展其创造力的方法：

- 当孩子对某件事情感兴趣时，鼓励孩子把兴趣转换成热忱，去好好琢磨琢磨。

- 允许甚至鼓励孩子出错。创意专家肯·罗宾逊爵士曾说过，“如果你没有准备好犯错误，你就永远不可能开创出新的想法和做法”。

- 带孩子去参加一些视觉艺术、戏剧艺术的兴趣班，或者是阅读兴趣班。

- 发现孩子的特长，并鼓励和支持孩子发挥其特长。

- 让孩子明白，你更看重的不是他得了多少分，而是他学到了什么新东西。

- 针对某个问题，鼓励孩子多想出几个可能解决问题的方案来。

- 与其直接告诉孩子答案，不如提供工具，帮助孩子自己寻求答案。

- 示范孩子如何把思路展现到纸上。比如说，家里已经窄得塞不下东西了，你只好重新安排家具的摆设位置，那就带着孩子一起来画一画排布草图。

- 借用比喻、联想等方式，鼓励孩子从多个不同的方向去思考。

（以上内容取自于保罗·托兰斯和肯·罗宾逊爵士的公开访谈。）

请你试试看

怎样才能帮助孩子把一时的兴趣转变成投入其中的热忱？引导孩子全方位地沉浸于其中。比如说，孩子对地图感兴趣，那么，你可以

把他的屋子里贴满地图；到古旧商店去买几张稀奇古怪的老地图；用描图纸来绘制一张地图；跟他一起玩地图类的迷宫、拼图等游戏；带着他用面团或者橡皮泥捏出生活小区的立体街道图来；一起去寻宝；把家附近的地图复制下来，然后在地图上勾勒出日常生活的线路图；搜罗某一地方的各种地理特征（航拍照片、地形地貌图、气候特征、特殊资源等）；假想他是一个市区规划工程师，那该如何重新排布这个城市、如何修改市区地图；带他去拜访一名真正的地图绘制工程师……

现在就赶紧做！

走在路上，看到某场景，不妨和孩子一起猜猜看：发生了什么事情？是什么原因造成的？接下来会怎么样？

44　鼓励孩子问问题

没有谁会比4岁大的孩子更喜欢问各种各样的问题了。可是，后来孩子们进了学校。

科学研究者哈尔·格雷格森在《哈佛商业评论》杂志上发表的一篇文章中，写过这么一段话：孩子们“很快就能领悟到，老师喜欢听到的是正确的答案，而不是让人头疼的问题”，因此，“等他们长大成人，加入到各种机构中去之后，当年的好奇心就已经消磨殆尽了”。

那么，我们能不能为孩子创造一种环境，让他们继续保有好问心，多问问我们“为什么？”“为什么不这样？”“如果那样的话，会怎样呢？”

做一个好导游

办法之一，是不断对孩子讲解、描述我们生活的周遭。我挺喜欢下面这一段博客故事，作者是一位家庭煮夫（也碰巧是一位私人理财行家）。

我通常每天都会花上大约6个小时，专门陪我儿子边玩耍边学习。我把自己当成一个类似博物馆里的自动导游设备，让我儿子走到哪儿都能听到一番讲解。只不过我讲解的不是馆里的展品，而是我们周遭的生活。

“爸爸，为什么溪水把我们昨天才筑好的水坝给冲垮了？”

“这个么，唔，你有没有注意到今天外面的天气挺热的？来，看看

我手表上的温度显示，唔，86华氏度，或者30摄氏度。好，你再抬头看看山上，那条溪水里的水是从哪里来的？想想看，像今天这样的热天里，那山上的雪会怎么样？”

（以上文字，摘录自博文“避免常青藤名校幼儿园综合征”，已获作者许可。）

我家小宝才刚刚会走路的时候，我也是这么对她做的。她喜欢跟我聊她的自行车，更喜欢带上小安全帽，踩上小踏板，在街边的人行道上，和我一起骑自行车。若遇到我的自行车爆了胎，我会让她过来，分别捏捏爆了的车胎和没爆的车胎，感觉一下两者的不同；我还会让她帮我揪出气门芯来，和我一起踩打气筒。与其把她撵到一边去我自己忙活，哪有我们俩一起忙活好啊。这活儿虽然脏，可娘儿俩一块做，不就有了更多的乐趣吗？

还有一次，小宝拿了好多个小蜡烛杯，一会儿放进橱柜里一会儿又拿出来，来来回回地忙活，我于是拿过一个小蜡烛杯，进了一间黑黑的屋子，让她坐在我的腿上，看我点亮了小蜡烛。在烛光下，我对她轻轻絮叨着小火苗的美丽，还告诉她如果手伸过去的话会被烧疼的。她当然就伸出了小手指头，刚一碰到小火苗就赶紧抽了回来。呵呵，小宝宝就是这么“玩火”的。

这又有什么不好的呢？

要别出心裁，这很难吗？

对4岁的幼儿来说，这并不难。可是，由哈佛大学主导的一项针对成年人的研究中，60%的参与者表示，要别出心裁，不但劳心劳神，而且让人觉得别扭。不过，经过反复练习，还是有人表示他们喜欢上了别出心裁，这让他们觉得自己又充满了活力。



让，菲比（2岁半）和佩奇（5岁）

第六章
了解与陪伴

我们来宣誓：让我们多花时间趴在地板上陪伴我们的宝宝；让我们把婴儿小推车换成贴身小背兜，把短途开车换成亲子步行；让我们的眼睛更多地看向孩子的眼睛，而不再更多地盯在屏幕上；让我们真能做到彼此了解，彼此陪伴。



（珀西和阿米莉娅，4岁）

45　需要帮助请出声

“我觉得自己能行，还是我自己来吧。”这就是我那邻居的原话。

当时我主动提出帮她照顾一下她的小宝宝，可她还是这么婉拒了我。另一次我被人婉拒——“不用了，我能行”，是跟一位朋友一起去餐厅的时候，她宁愿自己带了两个宝宝一起去上洗手间，也不肯留下一个让我帮忙照看，哪怕孩子其实可以坐在餐厅的高脚餐椅里和我说说笑笑。

要让人家出手帮忙，似乎很难说得出口。我们都不愿意给别人添麻烦；我们都以为顾不过来而需要别人帮忙是自己不称职；我们都觉得养育孩子本就是我们自己的事情……

可是，假如你恰巧就是这么不肯接受人家帮助的人，请你想办法改变这样的想法。

先假想一下，如果是你的朋友出声请求你伸手相助，你会怎样？你一定会很高兴自己能帮上朋友的忙。（不过，假如你的孩子还不到半岁，恐怕你这时就为难了，因为你自己还手忙脚乱的呢。）

可是，我们大家全都忘记了一件事情：要把一个人养育成人，没有别人的帮助是行不通的。其中的关键，不在于你是否有决心、有信心能自己养孩子；关键在于，我们人类这一物种的进化模式，从来就不是单靠一个人养育后代的模式。只不过是到了现代社会，人们才逐渐开始不得不独自养育孩子。而这种指望自己能单独养育孩子的不现实的想法和做法，却一再让我亲眼见证一个又一个的人陷入孤独之

中，陷入绝望之中，患上抑郁症，或者是活在愧疚之中。

人多力量大

一直以为我已经明白了“养一个孩子需要一村子的人”这一说法，可是，等女儿长到1岁多时，我跟娘家的一大家子亲人出门，歇在一家旅店里，才终于有了一次机会，真正体验到了这句话的意义。那一次，除了我和女儿之外，还有我妈妈、我两个姐姐、14岁的外甥女、9岁的外甥，一起挤在旅店的两卧套间里过周末。其间，我们聊着头发的款式、化妆的新潮、七大姑八大姨的趣事，而我女儿则绕着房间来回溜达。谁离着她近，谁就稍微盯着她一下。我的天，这感觉简直太不一样了！没有谁觉得要照顾她特别累人，大家都觉得很自在。尽管我先生从来都非常顾家、帮了我很多的忙，尽管我还请了钟点保姆每星期来帮我照顾孩子10个小时，而且还有我的那些热心的朋友，可是，这次的旅店体验仍然让我首次感受到了那种“一村子人”带给我的放松境界。

如果你有孩子之前不曾有过机会围着谁家小宝宝来回转（我就不曾有过这种体会），那么你一定不可能想得到，一旦有了孩子，那该会忽然多出多少事情来！据说，有一个部落，每8小时需要14个人来轮班照顾小宝宝，人家还不认为这是离谱的事情。因此，你很有必要建立起一个帮你照顾宝宝的人际关系网来，真的，别以为你不需要！

如果你父母或者兄弟姐妹不打算搬到你隔壁来住，那么，这个人际关系网的建立，就需要靠朋友、靠社区了。而一旦你真的建立起了这个关系网，记得要善加应用！

后来，我跟我那位邻居终于达成协议，假如我能更主动请缨帮她照顾小宝宝的话，她不会再拒绝我。商量好之后，第二天我就去找她了：“这个星期四我有空，可以把你家小宝宝借来让我喜欢喜欢。什么时间你觉得合适？”她这么回答：“中午。”

现在就赶紧做！

出声，请求帮助！

46　处理矛盾请先予以共情

这里有一条最佳诀窍，能有助于你维护好婚姻：遇到剑拔弩张的时候，请你务必先予以共情。

可是，我们却往往立即冲上去，指手画脚、唇枪舌剑、驳斥辩白，乃至转换话题。实际上，我们的另一半真正需要的，只不过是共情：希望我们能体会到对方心中的感受。因此，请真正用心去倾听，然后表达出你对对方感受的理解。

“我真是替你感到抱歉。这样的事情我也特别讨厌，所以，我很明白这实在太让人沮丧了。”

“唉，亲，这可真让人伤心，我知道你是真心实意那样想的。”

“我听见你说的了，那样的事情，谁都会难受的。”

共情能起到什么作用

首先我们知道，人的大脑通过迷走神经来监视和控制身体里的所有器官。当大脑接收到共情的讯息时，会当即通过迷走神经向全身发出信号，一边减缓我们的心跳，一边降低我们的血压，于是，我们整个人就能实实在在地平静了下来。

共情为什么是维系感情的关键所在

清官难断家务事，夫妻双方的不同见解很少能有所谓的“正解”，毕竟人与人之间总会有不同的角度、不同的诉求、不同的着重点，乃

至不同的价值观。化解冲突与矛盾的最佳路径其实很简单，这就是通过共情，来表达你对对方的理解。

我和我先生之间，曾经有一个永远无法消解的矛盾：我是一个夜猫子，而他则习惯早睡早起。如果我某天睡得太晚，他总是要好生教训我一番，诸如要对自己对别人负责云云。但是如今，他已经越来越会运用共情这一维系感情的纽带了。

“夜里你睡得好吗？”先生关心地问。

“没睡好，可能只睡了4个小时吧，我忙到很晚。”

“真替你遗憾”，他说：“我能帮你做点儿什么吗？”

这可真是一句暖人心的话。第一次听到他这么对我说话时，心里竟感到一阵由衷的放松。这话让我觉得不再是没法儿跟他说到一块儿去，而是更加亲密无间；不再是觉得遭到了攻击，而是感受到了他给予我的支持和鼓励。简简单单的一句话，竟然能有这么神奇的力量。

请你试试看

对新生宝宝，也一样可以用这种凡事先与之共情的方式，而且，你一定会觉得受益匪浅。每当宝宝让我们耗了一个又一个小时的精力还不肯睡觉时，每当深更半夜宝宝又哭着喊着要换尿布时，每当我们的耐心快要耗尽、心头的火气越冒越旺时，请站在小宝宝的角度想想，而且，请尽量多多这么去想。我先生在这一点上就做得很好。面对哇哇大哭的宝宝，他会这么说：“你哭得好伤心，我都心疼了。当一个小宝宝一定是很不容易的事情。”“我们再来换一片尿布吧，宝宝，每次我换上了干净尿布都觉得很舒服，你呢？”这样的话，总让一旁的我听得乐不可支。

等宝宝稍稍长大一点，与宝宝共情就更有意义了。假如孩子想要某种他不该要的东西，你可以试试看这么跟宝宝说话："对呀，那该多好啊，我知道。不过现在我们不能那样，因为……，但是，我们现在可以来做这件事情。"

又或者，"唔，你还想多要几颗蓝莓，我知道，那味道可好吃了！刚刚你已经吃了好多好多，所以我们要等到下午才可以再吃一点。"还有，"那东西叫剪刀，你想拿过来玩一下，是吧。剪刀这里很锋利，会割伤你的手，所以我这就该把剪刀收起来。但是，我们可以一起来画画噢。"

这样的话，不但会让宝宝觉得他说话有人听进去了，而且还会让你不至于陷入让彼此都很沮丧的"不系列"语境，诸如"别！别动那东西！""不许那么做！"以及"不行，我不能给你！"



克莱尔（3岁半），诺拉（2岁），米歇尔（24周）和托尼



艾比艾兹，梅琳达，帕尔文和艾丽安娜（5天）

47　有争执不可怕，关键在正面应对

每一对夫妻之间，总会有矛盾。这是无可否认、无可避免的事实。

面对矛盾，你们俩既可以选择相互包容来保持平和，也可以选择大发一通脾气之后再来弥补，还可以选择尽量绕开矛盾所在，避免正面对峙。这三种处理矛盾的方式，都能有助于保持婚姻的稳固与和谐。

婚姻关系的研究专家约翰·高特曼指出，最重要的不是哪种方式更能解决问题，而是如何让你俩之间的互动中更多一些正面因素（比如爱抚、微笑、称赞等），更少一些负面因素。他认为，在一个和睦的家庭之中，夫妻间正面性互动与负面性互动的比例，须维持在大约5：1。

根据历时35年对婚姻的观察与研究，约翰·高特曼总结出这么一条规律：但凡婚姻能维持和睦的家庭，夫妻双方均会：

- 以对待朋友的心态彼此相处；
- 以温和而正面的方式来处理矛盾；
- 在争吵之中就修补负面交锋所带来的伤痕；
- 充分化解掉负面情绪。

约翰·高特曼还指出，与上述4条有益行为相反，如果夫妻双方常常使用下列4种有害言辞，往往会导致婚姻平均5年半之后破裂：

谴责： 以谴责爱侣本身性格、德行不好的口吻，诉说你心中的不满。举例来说，原本可以这么说的话："我很愿意跟你一起洗碗，咱们一块儿做好不好？"却变成了那样刺人的话："你总是把到处都弄得这么乱七八糟，让我来收拾。你怎么就能懒成这副德性呢！"

鄙视： 以居高临下的、瞧不起对方的口吻说话，似乎人家总是又笨又蠢："错，不是这样做滴！"

辩白： 归咎于人、推脱责任（"要不是你……的话，我才不会……"）、强词夺理、反责对方（"你也不是没错"），而不是简单地以正面的言辞告诉对方，你听到了对方的责怪。

沉默： 坐在那里，像一尊石像一样，既不点头，也不言语，更没有回应。

"与其为自己辩白甚至刺伤对方，善于处理婚姻矛盾的人在处理纠纷的时候，往往会同时点缀上一些亲情小火花，能认真倾听并关注对方，并始终秉持彼此尊重的态度。"

（摘录自《愈合婚姻》，作者约翰·高特曼）

若想维持和睦的婚姻关系，需要的不是躲避冲突，而是善用"亲情小火花、倾听与关注、彼此相尊重"来正面处理矛盾冲突。不止婚姻关系如此，针对亲子之间的关系，这一条也同样是真理。

研究报告这么说

约翰·高特曼是闻名全国的顶尖婚姻关系与亲子关系的科学研究专家，在华盛顿大学里拥有他自己的"爱之研究室"。他能以高达94%的准确度，预言一对夫妻是否还能继续携手走下去。针对为何有些婚姻会破裂相离而有些则能坚如磐石这一课题，参与高特曼所主持的这一

项目的夫妻达3000多对。



杰西（2岁），欧文和丽莎

48　了解孩子的个性气质

每个孩子都有自己独特的个性气质。

有些宝宝很和顺、很容易哄，也很容易适应周围的变化。什么都肯吃，甜菜罗宋汤也好，椰子藜麦也好，都行。下雨天？大晴天？都很好，都是出门玩的好天气。如果他生了气，用不了多久就会雨过天晴。假如你跟他解释为什么不能满足某样要求，他基本上都能听得进去、接受得了。若是给他看某样以前不曾见过的东西，宝宝八成会愿意试试看。

还有些宝宝则对任何的变化都很抗拒。最好每天都吃同样的东西，而且最好是在同样的时间内、同样的氛围里。遇到事情他会退缩，会踌躇不前；若是见到陌生人，甚至没见过的玩具，他更会害怕、会大哭。不过，从另一个角度来看，这样的宝宝在熟识了某样东西或者某个人之后，又往往有很高的忠诚度。你若是给他看某样以前不曾见过的东西，他则八成会秉持谨慎的态度。

还有另一类典型的宝宝，对什么都能感兴趣，都能冒冒失失地一头扎进去。这样的孩子往往精力无限，能把爸爸妈妈给训练成善于飞跑的短跑健将、随时警戒的预警员，以及反应迅速的变向引导师。他会令你难以置信地固执、强势。这样的孩子不但非常敏感，也很容易情绪化。

而这一切，都是天生的。

斯特拉·彻斯和亚历山大·托马斯这两位科学研究工作者，是对不同

人的性情与气质做出分类的开山鼻祖。从1956年起，他们俩就针对将近140个孩子进行观察并统计数据，一直持续到了1988年。他俩认为，要了解一个人的性情和气质特征，需要从9个不同的方面来观察：身体活跃程度，乐于守矩程度，直觉反应程度，灵活变通程度，反应强烈程度，情绪变化程度，用心专注程度，耐心持久程度，以及对周遭的敏感程度。

正是因为这两位开山鼻祖的贡献，如今的人类学研究者们已经认识到宝宝的性情和气质是天生的，不但在整个童年阶段都很难改变，而且父母对这种天生气质的影响力更是十分有限。这种天生的气质影响宝宝自己本身，更会影响到宝宝的父母会怎样去做父母。

托马斯和彻斯的研究还发现，大约有65%的孩子的性情和气质分别属于以下3个不同类别，而另外35%的孩子则往往拥有下列3种中两种以上的综合特性。

3种不同的性情与气质特征

适应性强，易于相处**40%**的孩子	争强好胜，斗志昂扬，不易相处**10%**的孩子	谨慎警惕，须更长时间方能熟稔起来**15%**的孩子
易于变通	不容易接受不同	不容易接受不同
吃饭睡觉都相当规律	吃饭睡觉都相当没规律	吃饭睡觉有时规律，有时不规律
容易接受新奇东西	面对新奇东西退避三舍	面对新奇东西退避三舍
遇到变化反应从容	遇到变化反应激烈	遇到变化，初时反应不大，但接触多次之后，开始有自己的见解

请你试试看

不少朋友看见我是怎么带孩子的，都难免会替我俩感到紧张，因为我常常允许我家小宝去尝试大一点的孩子才能去挑战的攀爬，要么就是在外面玩的时候放任她独自跑得更远一点点。而我呢，则是看到人家家长不允许自己孩子攀爬、跑远而替他们感到着急。其实呢，我们每一个做父母的，都最知道自己的孩子，因此我们对事情的把握，往往恰是对孩子（也对我们自己）最合适的分寸。

可是，刚刚开始做父母的时候，我们往往对自己的做法没什么把握，更容易在意别人的批评。

因此，面对有人对你善意的批评或纠正，你不妨多向对方介绍介绍自己的宝宝。比如说，你家孩子天生害羞一些，你可以这么说：“她需要多花一点时间才能渐渐热络起来，所以最好的办法是你先离她远一点点，等她自己慢慢愿意接近你。”又比如说：“对呀，这孩子就是喜欢争强好胜，我其实很欣赏他这种什么事情都能全身心扑上去的劲头。”



佩奇（5岁），让和菲比（2岁半）

没有所谓更好的性情气质

托马斯和彻斯的研究所发现性情气质的9个不同侧面，都可以是好的性情与气质；不过，却也不可能在任何情形之下都叫作好。比如说，倔强（耐心持久的一种表现），既可以令孩子坚守在球队里不轻言放弃，却也可以令你跟孩子在争执中筋疲力尽。怯懦（直觉反应的一种表现）也一样，既可以避免孩子成为一个让你头疼的惹祸精，却也意味着孩子在学校里会失去不少崭露头角的机会。

虽然一个人的性情气质相对稳定不变，可是在宝宝生活之中的具体体现却并非一成不变。还是举怯懦为例，如果能给予孩子温和得体的引导，孩子的与人交往是能够逐渐变得更坦然大方一些的。根据科学研究者杰罗姆·卡根的观察，哪怕小宝宝的某种气质特征开始的时候偏于极端，不过，等到了7岁的时候，这种特性往往能趋于缓和而不再那么极端。

另外，根据孩子的性情气质，我们很难借此而断定孩子将来能变成什么样子，不过倒是能大致断定孩子将来不会变成什么样子的人。

营造出亲子之间的完美契合

你觉得你家宝宝的性情气质是好还是坏？那可真是全凭你觉得。任何一种气质特征都可能让你感到格外棘手，如果孩子的天生禀赋跟你的期望、风格、观念不相匹配的话。

如果能相匹配，那就叫作“天作之合”了。

如果你和宝宝并非天生就格外契合，那么你可以通过修正你对宝宝的期望值、你的特定养育风格，以及你为宝宝提供的生活环境（比如说，给一个天生精力无限的孩子更多户外活动的机会），来营造出你们亲子之间的完美契合。

即使你和宝宝本来就是亲子之间的完美契合，也一样需要你花时间去了解自己的宝宝，哪种养育方式会更与宝宝以及你自己的秉性相契合。

以我自己的例子来说，我家小宝似乎很容易接纳一切新鲜的事情，于是，有一次带她去见一群完全陌生的人，把她往人堆里一放我就站到一边去了。我以为她肯定会自来熟，没想到她却过来抱住了我的大腿！这让我略微有些失望，好在我很快醒悟了过来，在人群中坐下，陪伴她。仅仅过了1分钟，她便放松了。

闹心的宝宝

不论小宝宝天生的性情气质如何，有些时候孩子总归会变得格外闹心。比方说，有些新生儿，一到傍晚，往往给你来上一段“魔鬼时光”，任你如何千哄万哄都不依不饶。

到了1岁左右的时候，刚刚开始走路的小宝宝往往会变成“不娃娃”，随便你做什么都要坚决大喊：“不！”（比方说，给我女儿穿裤子呢，她却坚决不让，“不行！那是我的腿！”）等宝宝再长大一点点，对自我的意识越发明确的时候，你更会不断看到她固执地跟你顶嘴：“我自己来！”“让我来做！”尤其是当你真的没时间让她“自己来”的时候……

养育活力四射的宝宝

“活力四射”的宝宝，往往很让父母头疼，他们常常到处惹祸，遇到一点点不顺就能闹得天翻地覆。如果你家宝宝是这样的孩子，那么下面几点提示也许能帮上你：

多多亲近宝宝。 据研究显示，越是让人头疼的宝宝，越是容易被父母自然而然地疏离，能躲远点就躲远点，能不搭理就不搭理，因此，陪伴宝宝玩耍的时间自然也就越来越少。可是，请你要克制住自

己这样的自然倾向，每当宝宝“胡闹”的时候，你要懂得这时候宝宝最需要的不但是觉得“安全”（让孩子心里踏实），而且还需要你上前与宝宝共情（表达你的关注、理解与体谅）。

要学习，要提高自己。 有这么一个研究实验：家有“活力四射”宝宝的父母，从孩子6个月大的时候开始，连续3个月接受研究人员的具体指导，学习该如何敏于了解、体察宝宝的需求。等宝宝12个月大的时候，对孩子的检测证明，70%的宝宝与父母建立起了“有安全感的依赖”；而与此相对比的是，父母不曾得到训练的宝宝，却只有30%能跟父母建立起“有安全感的依赖”。你可以报名参加父母学习班，或者找一个父母指导员来教你；还可以去找玛丽·西迪·柯尔辛卡（Kurcinka·M·S）的书来看看：《家有性情儿：如何养育一个与众不同的孩子》。

给孩子立的规矩要坚守。 如果你的孩子是那种比较任性的、不太听话的孩子，那么一旦你给孩子立下了规矩，就要坚守住。若因为孩子闹腾而坚守不住，那么，你越退让，孩子的抗争和闹腾也就往往越加厉害。

赶紧拆除“导火线”。 如果父母和孩子在性情上都有容易“硬碰硬”的一面，那么孩子将来可能会变得越加抗拒，而且越发强悍。假如你就是这样的妈妈，那么，当你自己火气起来的时候，请你赶紧去给自己“关禁闭”（“冷处理”，让自己的怒火能平息下来），也就是拆除“导火线”，以避免矛盾和冲突的进一步激化。



佩奇（5岁）

49　每星期召集一次家庭会议

你应该知道利用什么时候来谈论家里什么事情顺当，什么事情不顺当。

在你匆匆忙忙赶去上班、送孩子上学的路上吗？在孩子或者是你大发雷霆的时候吗？在餐桌上，占用本该用来聊聊各自的一天的时候吗？

都不好，是吧？我建议你们家每星期召集一次20分钟的家庭会议。根据布鲁斯·费勒的《快乐家庭的秘密》一书，推崇这一做法的读者们都认为“家庭会议”能：

- 减少家庭中的紧张与压力，增进彼此的交流与沟通，让家庭的运作更顺畅；
- 针对自己的问题，孩子往往能提出充满新意的“独创版”解决方案；
- 日常决定往往变得更理性、更平和。（“我知道你对此很生气。让我们留待这个星期的家庭会议上再讨论吧。”）

具体怎么做

选定每星期中的某一天、某一时刻，并从此固定下来。比如说，星期天傍晚晚饭之后。要雷打不动，任何其他家庭安排或者计划都不能与此相冲突。会议的主旨须是以整个家庭为核心，而不是针对某个人的批判会。3岁以上的孩子都应该参与。

会议以下面3个问题为主导：

1．这个星期当中，我们家哪些事情挺顺当的？

你可以给每个人一个机会，用来称赞每一个家庭成员："我觉得××在处理××的时候做得很好""我很认同×××的做法"等等。

2．这个星期当中，我们家哪些事情不顺当？

要注意维持用词的平和与理性。

3．接下来的一个星期我们该怎么改善？

着重处理一两个问题，不要铺得太开。请所有与会成员一起动脑筋，来个"头脑风暴"。有人提出某个建议时，不要一口否决掉，那会掐灭孩子充满创意的思路和念头。把所有的想法与建议都收集起来，然后大家一起评估，并选出其中某条作为最终方案。取得一致同意之后，先试行一小段时间，并可以在后来的家庭会议上重新审议。

刚开始推行家庭会议的时候，头几次可能会有些混乱与争执，毕竟大家都需要时间以及机会来适应和熟悉这一新的做法，因此，请多给些耐心。家庭会议的最后一项内容，可以是全家一起看电影或者享用冰激凌，这能让家庭会议变得更有意趣。



马哈茂德，艾丽安娜（5岁），艾比艾，梅琳达和帕尔文

问题解决

晚餐过后，餐盘里还剩有不少食物。该怎么避免浪费？这是萨日娜·拿特金一家在某次家庭会议上提出来的主题。在随后的“头脑风暴”之中，孩子们提出了这么几个办法：

“要不要数好每个人的数量？”（妈妈于是想：哦？唔，一颗一颗地数豌豆吗？还是怎么做……）

“我们用家庭式就好了嘛。”（妈妈又想了：啊？家庭式？我们本来就是这么做的啊？不是分餐式，而是共餐式……）

“用秤来称过了，再吃！”

哟，这一条，居然大家都同意了，那就试试看吧。于是，每天晚餐的时候[1]，碟子里装上食物之后，都会去称一称；下了餐桌之后，残余着食物的餐盘还会拿去再称一称。孩子们认真监督并记录下每一个家庭成员的数字，张贴出来。

萨日娜·拿特金说道：“我真不觉得这种做法能有什么效果，不过，既然孩子都提出来了，那就试试看会怎么样吧。”

不出3天，餐盘中的残余量“暴跌”。孩子们要么会往自己餐盘里少装一些，要么就干脆多吃两口……总之不剩下最好。称量和记录，居然起到了一个意想不到的作用：每个人都变得对“量”有了明确的意识和责任感。没过多久，他们家晚餐时就不再需要称盘子了。这无疑令萨日娜·拿特金觉得神奇极了。

她后来对我说：“比起我一个人在那里的反复命令来，整个家庭一起参与的力量，显然要远远大多了，效果也远远好多了。这就是家庭会议的功效。”

50　把你的手机收起来

我都已经听见你的小声嘟囔了：哼，有没有必要搞得这么苛刻啊？

有没有必要？以目前的科学水平来说，还不足以证明智能手机以及其他电子数码设备是否会对我们和宝宝造成什么不良影响。但是，从人类学的角度出发，倒是有那么几点至关重要，你不妨先了解了解，然后再决定要不要收起你的手机来，或者，该如何有节制地使用你的手机。

我们人类这种动物，离不开人际交往。除非能有机会和其他人面对面地互动，否则，我们人类就会出毛病、出问题。宝宝出生之后的第一年里，唯有面对面的相互交流才能开启宝宝大脑中某些功能的吸收能力，可见这种人际交往有多么重要。

你家宝宝未来一生中最为关键的是与其他人之间的人际关系。这包括了宝宝与你的关系、与兄弟姐妹的关系、与朋友的关系。等再长大一点，还要包括与同学的关系、与老师的关系、与同事的关系、与上级的关系、与爱侣的关系，以及，与宝宝自己孩子的关系。形成良好人际关系的关键在哪里？在于宝宝能够通过面对面的互动来学到各种能力：与人沟通的能力、与人共情的能力、克制自己情绪以及自己行为的能力。而这种面对面的互动交往之中，有很大一部分是不需要借助语言的：对你面部表情的理解、对你手势的理解，乃至对手舞足蹈、对整个身体姿态的理解。

孩子需要大量的机会，以训练自己对他人的解读能力。有研究表明，若要能够理解非语言式的表达，这需要花大量的时间反复实践：

- 跟2岁孩子相比，3岁孩子能更清楚地理解你跟他说话时带着的面部表情所添加的意义（比如说，你发出的指令是“把地上的玩具收起来”，而你脸上的表情则是告诉他：“你须得先把这件事情做了才行。”）

- 4岁孩子在很多情况下都已经能够相当熟练地解读以及运用体态来表达情绪了；5岁的孩子那当然就更加擅长这一点了。

- 到了8岁的时候，孩子解读他人非语言式沟通的能力，已经和成年人不相上下了。

然而，你须记住，假如你（或者你们俩）一天到晚埋在手机、电脑、电视里出不来，那么小宝宝就无从得到机会来练习并掌握解读他人的能力。

拥有良好的人际关系，是通往幸福人生的关键所在。所以，当你与孩子、爱侣、朋友相处的时候，请把你的心思更多地放在对方身上，以确保彼此之间有真正意义上的更多互动。而这恰恰是让你感觉生活中充满快乐与美好的幸福之源。

手机取缔令

我有一个针对自己的“取缔令”：当宝宝在我身边的时候，我不可以查看手机以及小电脑。

虽然每天我都至少会违规一次，可是，这取缔令仍然效果显著。我可以清楚地看明白，电子设备能多么轻易地把我牢牢吸住，转眼间我耗在上面的时间就超过了我的预计；我更可以清楚地看明白，每到这时候，觉得自己被漠视了的宝宝是多么的气急败坏——就像我想找朋友玩的时候，朋友只肯给我发短信，而不肯真出现在我眼前一样。

所以，我只好趁着宝宝坐在她的高脚餐椅里忙着吃东西的时候，赶紧跑进厨房里发一条短信；在我推着大轮宝宝车外出跑步之前，趁

着她在门口好奇张望的时候，我赶紧再刷一遍屏。我特意关闭掉了邮件提示，以免我看见“你有邮件”的信号就忍不住想立即打开来看看；我还特意把手机调到了震动档上，免得铃声打扰我们娘儿俩。我那小电脑更是干脆收了起来，不到宝宝睡午觉、睡夜觉的时候，我不让自己拿出来用。

我可不是在劝你从此屏蔽掉电子世界；不过，我们确是需要好好想想，每天花在这上面的时间应该不超过多少时限；好好想想，该什么时候用、怎么用才更合适。

在当今世界里，要想创造出一个能增进（而不是消减）真实人际交往的环境，还真不是一件容易的事。我们一起努力吧。



沃尔菲（10个月）

51　孩子两周岁之前最好完全不看电视

每天看一点点，有什么关系呢？恐怕大多数人都会认为：“没什么关系。”

也许，正因为如此，40%的家长会在宝宝仅仅3个月大的时候带孩子看电视，而90%的学步儿在长到了两岁的时候，每天看电视或者录像的时间已经长达1～2个小时。

1996年，美国儿科学会发表了针对小宝宝看电视的年度政策声明之后，大多数媒体都以“两岁以下宝宝应完全不看电视”为宗旨，报道了美国儿科学会的立场，而人们的普遍反响却是这样的要求太不现实。因此，到了2013年的时候，美国儿科学会的声明变成了“不鼓励”小宝宝看电视。

姑且不论哪一种说法更现实，宝宝看电视到底有什么不妥？有这么几个不妥之处：

- 尚无研究证明小宝宝看电视能有任何好处。因此，就连所谓的“儿童教育影像产品”都不敢瞄准婴幼儿市场。人类大脑的构造，使得人类只能通过与人类的互动才能学习成长，至少在婴幼儿时期必须如此。面对面的互动，真真切切地等同于大脑的守门员，决定着宝宝的大脑是能够吸取到某些特定的东西，还是处于关闭状态。

- 看电视有损于宝宝语言能力的发育。据调查研究显示，与看过“宝宝爱因斯坦”影像片的小宝宝相比，没有看过的宝宝反而有更高

的词汇量。这项调查研究的结果公布之后，因为该影像片的实际效果与当初产品的宣传完全相反，影片的制作者，迪斯尼影像公司，不得不向购买过该套产品的家长提供了补偿。另外还有两个项目的研究显示，电视片“芝麻街”系列，对两岁以下宝宝的语言表达能力的发育有所损害。（不过，对2岁以上的孩子，倒是在其他方面能带来一定的好处，比如孩子到时候能更愿意去上学。）

- 电视开着的时候，宝宝与人的互动就关闭了。首先，这时候没有人去跟宝宝面对面地互动；其次，这时候宝宝听不到由你亲口说出来的话语；再次，看着电视的宝宝，既不在探索也不在玩耍更不在动！可宝宝大脑的发育，却偏偏靠这探索、玩耍和肢体的活动！

宝宝与人的互动就关闭了……哎哟，这可不是最要紧的地方了吗？你说呢？实际上，看电视，不是为了你家宝宝，而是为了你，为了你能躲开宝宝带给你的麻烦。比方说，你忙着收拾房间的时候，与其允许宝宝跑去逐一把你抽屉里的东西全掏出来扔到地上，你还真希望电视机能让你家那满地乱走的学步儿安安静静坐在那里，最好能半小时一动不动。所谓的“儿童教育片”之类的噱头，无非能让你觉得愧疚感减轻一些而已。

也许，让孩子看电视的真正原因，其实就在这里：

父母需要时间喘口气，而我们却又不肯出声请求自己的爱侣、家人、亲戚、邻居、朋友来帮忙分担。

父母想要把该做的事情做好，而若没有宝宝在旁边“捣乱”的话，我们能做得又快又好。但问题是，如果我们能根据当前现实生活重心的变换，而相应地调整我们对自己、对周遭的期望值，其实大可不必搞到自己这么紧张、这么累。跟宝宝在一起的时候，你一定要意识到，照顾宝宝才是你的首要任务，而不必觉得把其他什么事情做掉才是更首要的任务。没错，这样一来，好多事情就没办法去做了，更有

好多事情要花上5倍以上的时间才能做得了。可是，话说回来，这又有什么了不得的呢？

看一点点电视

我先生和我在家里推行的是“不看电视”政策。可是，我家小宝还是看了一些电视。比方说，有一次保姆问我们可否让宝宝看看她手机上的影视节目，还让宝宝自己伸手拨弄几下屏幕，“哟，她好喜欢！”又比方说，某次我们去拜访了一家亲戚，那家人的习惯是吃晚饭的时候播放电视。于是我们请求主人家把频道调到了体育节目。

不过，我还是喜欢我们家的电视禁令。但凡电视机开着，我俩便很快能明确意识到；而电视关掉的时候，我们家小宝毫无疑问得到了来自父母的更多关注、更多互动。难怪有研究项目的结果显示，当家里开着电视的时候，家长与宝宝之间的互动便骤然减少20%。

我也同样庆幸美国儿科学会修改了他们的政策，并不强求完全彻底的电视禁止令，因为这让我又少了一样会觉得愧对自家宝宝的理由。



玛德珀和克莱尔（5周）

52　宝宝两岁之后稍稍看一些电视

等宝宝满了两周岁之后，这个年龄段的孩子已经可以从互动式电视观看中汲取一定的营养了。

也就是说，你须找这样的电视节目给宝宝看：电视中的主角会

- 直接对着你家宝宝说话；
- 提供机会，等你家宝宝（小观众）应答提问；
- 不断说出视频中各种东西的名称。

幼儿教育影视片中，《小蓝的线索》和《爱探险的朵拉》都不错，不但能帮助孩子增加词汇量，还能提升孩子与人交往的能力，帮孩子做好上学的准备。“常识媒体”里有对这类幼儿教育片的评分以及观众评论，可供你作为参考。

为什么两周岁这个年龄段这么有讲究？据研究显示，大约从18个月到30个月期间，孩子大脑接受外来信息的模式会逐渐发生一定的转变，而这使得孩子开始能真正专注于电视上的内容。通过视频内容的反复再现，孩子能逐渐学会如何通过观看视频吸收信息。

词汇量

有这么一项研究，一群孩子被分成3个组，1组孩子看上述互动式电视节目，2组孩子不看电视，3组孩子看非互动式少儿节目。一段时间之后，对所有孩子做词汇量的检测，结果发现，1组孩子的词汇量

比2组孩子更多，而3组孩子的词汇量则比2组孩子更少。详细内容请看下表。

看过不同电视节目之后，孩子词汇量的变化

电视节目	词汇量
小蓝的线索　爱探险的朵拉	比2组孩子多13.3个单词
巴尼和朋友　天线宝宝	比2组孩子少10—11.7个单词
迪斯尼动漫电影	词汇量不增也不减

有助交往

小测验：你觉得3岁宝宝可否看动漫卡通《山丘之王》？那《尼克的神奇宠物》呢？最近有一项研究显示，让小孩子看带有与人为善内容的儿童片（比如，展示如何与他人共情、如何帮助他人、如何以平和的方式解决纠纷等），以这样的影片来替换掉给成年人的以争强好胜为主题的片子，那么，学龄前儿童的蛮横霸道乃至肢体冲撞就能减少许多。

愿意上学

低收入家庭的孩子以及中等经济阶层的孩子，在看过诸如《芝麻街》《罗杰斯先生》《3-2-1联系》等幼儿教育影视片之后，不但将来愿意去上学，而且上学3年之后他们的学习成绩也仍然会比没有看过这类节目的孩子更高。



诺拉（2岁）和克莱尔（3岁半）

每天看**2**小时的电视，有什么害处？

尽管孩子可以通过看电视来吸取有益的信息，可是，美国儿科学会仍然提倡家长让孩子坐在电视（以及其他影视屏幕）前的时间不要超过1～2个小时。为什么呢？原因如下：

把时间更多地用在看电视上，可能导致肥胖症。 当孩子看电视的时候，往往吃得多而动得少。而且，看电视的时候整个身心都处在被动模式里，以至于新陈代谢率比坐在课桌前要低很多。因此，每天看视频的时间如果超过2个小时，对身体有害的危险性大大增加。

孩子损失掉读书时间。 30%有幼童的家庭里，电视机会一直开在那里。这些家庭中的孩子，据研究显示，与其他家庭相比，3～4岁孩子的读书量偏少25%，5～6岁孩子的读书量的减少更达40%。

一直开着的电视损害孩子的注意力。 如果家里的电视一直开着，变成了孩子玩耍环境的背景音，哪怕孩子看起来并没有关注电视，无非有一搭没一搭地看两眼，可是，据针对1～3岁的宝宝的研究显示，孩子玩耍的时间减少，玩耍时的专注度降低，注意力会更快地从这个

玩具跳到那个玩具上，玩法也更加简单。

孩子能专心致志的长久度受损。 研究显示，每天看电视超过2小时的孩子，孩子专心致志的持续时间受损，比其他孩子更难以专心关注一件事情。

看电视打扰孩子的睡眠。 每天看电视超过2小时的孩子，往往更容易出现睡觉方面的问题。晚上让孩子看电视也不好。可是，大约30%的2～3岁宝宝的卧房里装有电视机，而这些孩子的家长以为孩子看着电视能安然入睡。但是，据研究显示，看电视不但使得孩子就寝时间推迟，还使孩子躺下后须等更久才能入睡，而这不但会让孩子对睡觉更加烦躁，更缩短了孩子应有的睡觉时间。睡眠时间的缺乏，不但损害孩子的学习能力，更可能导致第二天孩子情绪不好，不肯听话等不良行为也因此而增加。

电视可能带来的其他潜在问题

暴力和血腥镜头尤其可能对学龄前稚童造成负面影响。 因为，对这个年龄段的稚童来说，一方面其行为准则以及社会规范都还尚待建立，另一方面他们的模仿力却已经发育得相当成熟，小小孩子的可塑性更是非常之高。

小孩子最喜欢有样学样，却尚不懂得分辨什么可以学什么不该学。 比如说，有一次带着我家小宝一起看橄榄球赛的节目，看过之后，才19个月大的小不点儿，在她爸爸的大力怂恿之下，高举一对小胳膊，尖声大叫：“触地啦！”这模样好可爱，是吧？可是，接下来的动作就不让人觉得可爱了，她会学人家球员朝着地板猛栽下去，还想要学人家的样子拿她的小脑袋来撞我的头……另一个需要提醒家长的关键所在，是2～5岁的孩子，往往还分辨不清什么是真实的事情，什么是虚假的幻想，因此，宝宝在模仿的时候，借用一项儿童研究的说法，往往能去模仿“那些甚至是最不切实际的动作或者行为”。这就需

要你想想了：你让孩子看的东西，是你愿意她去学着模仿的吗？

小孩子不会看到某个情节中背后的寓意。 在一项儿童研究的过程中，人们发现孩子在看过一段时间的儿童教育影片之后，行为变得越来越蛮横。这倒不是说孩子会出手打人，可是，与小伙伴的交往之中，这些孩子显得更强势。比如说，分派自己的生日邀请帖的时候，如果小伙伴不答应他什么事情，他就不给！又比如说，一群孩子当中，他偏要撵走其中一个孩子，不让人家一起玩。

在这一研究项目中，他们给孩子观看的儿童教育片，往往以小伙伴之间有矛盾冲突的故事情节为背景而展开，最后则是大团圆的美好结局。可是，看电视的小朋友，因为没有老师在一旁引导解说，只看到了矛盾冲突，没看到故事背后的美好寓意。

举一个例子来说，连续剧“克利福德大红狗”中，有一集讲的是友谊能超越某个人身体上的缺陷（故事中的一个角色是一只剩3条腿的狗）。可是，研究人员发现，看过这一集的学前班小朋友当中，90%的人都没能领会这一层寓意。

应该怎么看电视：请你跟孩子一起看，并在一旁做解说员

研究表明，有一种办法既能减轻视频带来的负面影响，又能强化其中的正面影响。这个办法就是请你和孩子一起看节目，边看边聊。“幼儿教育媒体与技术”的教育顾问梅丽莎·摩根兰德，向我们详细讲解了具体做法。她说，首先是要选一套你喜欢的节目，搂着孩子一起看，然后：

节目中的人物是不是总向你提问？那么，回答那些问题！ 这么做是够傻气，不过，如果你真能跟随视屏中的提示来回答问题，你看电视的收获真的明显不同。所以，你好好玩吧！如果节目中的人物要你数数，你就认真数数；要你说出神奇咒语，你就说咒语；要你唱歌，但凡你会的，请跟着唱。

由你来向孩子提问题，这是带着孩子一起进入故事情节的最佳途径。 我就特别喜欢这么做，稍微有个短暂的空隙我就会向女儿提个问题，有时候干脆按下遥控板上的暂停键来问问题。最好是问开放式问题，比如说："你觉得他为什么要那样想呢？""你是怎么知道了后来会怎么样呢？"

把节目中的情节跟孩子现实生活联系起来。 比方说，"数学城小兄妹（Team Umizoomi）"的故事是否发生在水族馆里？那么带着孩子一起回忆上一次你们去水族馆的情形。再比如，在"神奇的为什么（Super Why!）"中，认字小猪猪（Alpha Pig）是不是因为人家撞倒了他搭起的积木而伤心了？唔，上一次你家宝宝是不是也因为有人推倒了他搭起的积木而气得哭了？

节目结束了的时候，跟孩子再聊聊刚才看过的内容。 趁着屏幕上还在放映演员表等，你可以用提问来帮助孩子简单概述一下刚才的故事（"刚才都讲了些什么啊？"），带着孩子一起回顾最主要的几个情节，说说你最喜欢的角色和情节，也让孩子说说他最喜欢的。你知道吗，是否有一个真正的大活人跟孩子一起看这类的"儿童教育片"，那效果可真是有天壤之别！

请你试试看

根据一项针对2岁半到5岁半幼童的视频时间的研究统计，学龄前儿童看电视的时间高达平均每天4小时，跟"美国儿科学会"所倡议的最高视频时间相比，超出了一倍。为此，科学研究者们提供了以下几条建议：

- 带着孩子一起，列出除了看视频之外还可以做的其他的有趣事。

- 带着孩子一起，朗读并谈论"贝贝熊"系列中的一本故事书：

《电视看得太多了》。

- 一个星期全家不看电视。带着孩子一起，给每台电视机都做一个“不看电视”的标语。用上面你和孩子一起列出的其他有趣活动来代替看电视。

53　把视频时间变成真正有益的学习时间

智能手机或者平板电脑上，装有成千上万种据称是“教育性”的电子游戏或者程序。可这并不意味着小宝宝就一定能从中学到东西。

因此，为孩子选择电子游戏的时候，你也许愿意借助下面这两条标准：

越需要孩子与之互动的程序，孩子越能从中学到东西。 比如说，学语言的游戏，如果孩子必须点击某个键，才能听到一句话，那么，这比单纯让孩子被动地听更能学到东西。

越需要多个孩子互助的程序，孩子越能从中学到东西。 比如说，需要两个宝宝一起触动视频，才能够显示下一个画面，那么，两个小宝宝都能学到比自己一个人单独玩耍要多一倍的东西。

孩子满了2周岁之后，可以开始通过视频来吸取和学习知识了。但是，因为孩子这时候生活中还有远比视频更重要的、更能帮助孩子茁壮成长的事情——与别人的互动和交谈、肢体活动、玩耍等——所以，美国儿科学会提倡，孩子每天和各种视频接触的时间，包括看电视、用电脑、玩手机等，须限制在两个小时之内。

这要怎么才能做得到呢？这里有几点建议供你参考。

立规矩，做限制

限制视频内容。 不仅是电视节目，还有网络视频、电子游戏与程序乃至给孩子看的电子书，都应做内容限制。

限制时间。 每天究竟可以花多少时间在视频上，这要看在孩子的生活中你把哪些事情排在更首要的地位上。肢体活动、玩耍、睡觉，这三大项，对小宝宝的大脑发育来说，毫无疑问要远远比视频时间更为重要，因此，请你一定要首先确保这三大项所需要的时间。

规定一个“时间兑换”的要求。 比如说，每3个小时的大活动量的玩耍，可以换得一个小时的视频时间。3～5岁的孩子，一整天中的每一个小时都应该有不少于15分钟的玩耍时间。

给孩子“视频时间代币”。 比方说每一个代币孩子可以在周末的时候“兑现”10分钟的视频时间。而孩子获取代币的办法，可以是帮父母做了几件家务事、跟小朋友和平共处、听从父母的要求等，还可以是你看重的其他一些行为。拿了代币之后，孩子可以自行决定怎么用，比如每次用掉1～2枚，也可以积攒起好几枚来，一次用掉。

把“视频时间”的开放推迟几年。 没有证据表明，假如孩子不从小就学如何用电脑用手机，将来就会落后于其他人。年龄偏大的孩子一旦接触到电脑的直观界面，和幼童一样可以很快掌握窍门。另外，如果你注意到孩子对电脑、手机等电子设备有上瘾的迹象时，建议你把这些东西收起来一段时间。

你自己每天花多少时间在视频上？想一想，等孩子长大之后，你希望他们每天花多少时间在视频上？对孩子来说，不论你如何给孩子设限制设规矩，不论你是否陪孩子一起看视频，不论你是否给孩子的房间里也摆上了电视，最重要的却是他们亲眼看见你，作为父母，每天花多少时间在这上面。大多数家长都没有注意到这一点。可是，如果你自己每天花好几个小时看电视，却不赞同孩子也一样每天花好几个小时看电视，那么，请你首先改一改你自己的生活习惯。

是强化，而非替代，孩子在真实生活中的学习

借助电子设备来帮助孩子学习，是对这类东西的一种更好的运用。比如说，我带着孩子搭乘公交车时，就调出手机上的动态地图来，让小宝看看我们在地图中的实际位置。朋友家的孩子养了几只毛毛虫，做父母的就找出了蝴蝶蜕变的推移录像，帮孩子增长见识。

专家们是怎么做的

我总喜欢打听那些主导了各种研究的专家们在自己家里是怎么做的，这使得我更懂得要从中挑选那些符合我自己的价值观以及我家情形的研究结果。

迪米特里·克里斯塔基斯，是一名研究儿童身心发育的专家，而且还是华盛顿大学儿科教授、西雅图儿童医院的教授医生。他曾经在《环球邮报》上发表过一篇文章，里面概述了他自己家里的规矩：

“我是一位父亲，推行着属于我们自己的规矩，而且，我认为每位家长都应该制定适合自己孩子的规矩。另外，我个人认为美国儿科学会倡导的每天2小时的限制太宽松了，我自己肯定不会向人家这么推荐。

“在家里，周一到周五，我不允许看任何消遣性的视频。这消遣视频，每位家长的定义肯定不会一样，而我指的是不动脑筋的呆看。比方说我家15岁的儿子喜欢借用电脑来创作一些电子音乐，我自然不会把这归类为不动脑筋的消遣。另外，用手机发送文字短信，我也不归为不允许类别，毕竟短信交流已经成为如今在校学生的主要交往模式，姑且不论这种模式是好还是糟。在我们家，这类的手机刷屏被归为‘电话时间’。你觉得呢？”

萨日娜·拿特金是西雅图市的父母辅导员，也是获得认证资格的社

工人员，在一次采访中，她说：

“我们家的规矩，是周一到周五每天20分钟的视频时间，周末的时候会多一点。这个时间的设定，主要是根据其他更重要的事情的优先排序来决定的：首先要保证睡眠时间，其次是玩耍时间，再次是写作业时间，还有全家共进晚餐的时间。这几大项一刨除，每天能剩下的时间也就没多少了。

“而且我们家的规矩是两个女儿（一个5岁一个8岁）一起参与制定的。她俩还可以自己决定视频时间是全积攒到周末一起看，还是每天都看一小会儿。

“允许她俩观看的内容，我们家也做了限定。泰福节目可以看（没有广告），另外，我们允许的几个游戏程序，还有我们挑选出的几个网站网址，也都归在一个允许她俩进去的电子档里。”

跟孩子一起玩电子游戏

小时候，家里有一台阿米咖电脑，我的两个姐姐常常陪我一起玩电子游戏。我记得那游戏叫“神奇恐龙迈克”，你要从一个平台上跳起来，再借助降落伞落到另一个平台上，起落的时候，不但要小心躲开坏蛋，还要按照正确的顺序采集字母，最后拼成正确的电脑专用词汇，比如说，“打印机”“磁盘操作系统”等。多傻气的游戏，是吧？该我操作的时候，两个姐姐总是在一旁替我大呼小叫。虽然那是我小时候最喜欢的游戏，不过，唯有姐姐们陪着我一起玩的时候，那才是最好玩的时候。这段往事给我留下了一段很温馨的回忆。

如果你的孩子也喜欢玩电子游戏，请你和孩子一起玩。跟孩子聊聊获胜的喜悦、被打败的懊丧；告诉孩子你欣赏她为了能提高水平获得胜利而付出的坚持和努力。



珀西和阿米莉娅（4岁）

54　给孩子犯错、感受无聊和难受的机会

眼看着小宝宝不开心，这会很让父母受不了。可是，如果你立刻赶去替孩子处理掉所有的麻烦，那么，孩子又怎么能学会自己解决问题呢？

要让孩子为将来长大做好准备，这意味着要让孩子知道该怎么面对困难，让孩子自信她有能力处理好各种问题。这也就意味着当孩子感到难受的时候，不是你替孩子把麻烦“挡”掉，而要培养孩子能自己忍耐并处理掉麻烦的能力；意味着不是你替孩子把令她痛苦的根子“拔”掉，而是教导她如何妥当而得体地自己把根子“拔”掉。

该如何帮助孩子培养自立能力？这里有几个好办法可供你参考。

等待。　比方说，你家1岁多的小宝宝想自己拧开瓶子盖，你该不该只等上3秒钟就过去替他打开？请你多等等，把他拉过来坐到你的腿上，耐心等他去尝试，至少等上1分钟。一边等，你可以一边说：“对，向左边转是打开。唔，如果一下向左边转一下向右边转，这盖子就怎么也打不开，是吧？”如果孩子眼看就要做成了，你不妨在旁边鼓励他：“对，就差一点点，继续。”当孩子最终觉得泄气想要放弃时，你一定能感觉得到，这才是你该主动请缨的时候：“要不要我帮你？”然后，你把自己的手盖在孩子的小手上，手把手带着他一起拧，让他能有机会感受你是怎么动的、怎么把盖子拧下来的。

不仅仅动嘴说，还要给孩子机会，让他自己去感觉。　比方说，你

家3岁的宝宝，冬天出门时不肯穿外套。怎么办？跟孩子一起，在门口站个几分钟，“我们来看看，今天天气怎么样。哎哟，好冷哎！外面好冷呢，你觉得不？来，把外套套上，咱们会觉得又暖和又舒服。”

接纳孩子的负面情绪。 当孩子陷入负面情绪中时，告诉孩子这叫尴尬、丢脸、愧疚、屈辱，等等。孩子不仅仅应该知道什么叫舒服，也应该明白什么叫难受。当你感觉到孩子陷入了这类负面情绪的时候，请你替孩子说出来，而不是漠然置之。同样，也不要立即冲上去替孩子挡驾以免他“陷入苦海”，而是允许孩子有负面情绪，并跟孩子共情，同时也借机跟孩子说说能有些什么办法来熬过并摆脱困境。

给孩子留些时间，让他自己想办法打发。 如果你总是把孩子的一天安排得满满的，或者是允许他随便看视频，让他没有任何空余觉得无聊，那么，孩子也就没有机会能学会该怎么自己打发时间。一旦这孩子空闲了下来，不再忙得连轴转，他就会不知所措、苦恼烦躁，于是，只好过来烦你。不然怎么办呢？谁让他不曾有机会学习如何自己打发时间呢？

闲得心慌，无聊透顶，的确会让孩子感到难受和懊丧。 这时，孩子的大脑会自然而然想要把这种感觉给撵走。因此，请你给孩子留出时间来，让孩子的大脑能有机会学习和练习如何想办法把无聊给撵走。比如说，天马行空地幻想幻想、做做白日梦、在脑子里琢磨一道题，或者盘算盘算接下来该做什么。有人类学的研究行家甚至这么认为：无聊其实是孩子发掘创造力和学习能力的核心。所以呢，如果下一次你家宝宝又过来找你哼唧，说“我好无聊啊……”的时候，不妨变换一下你一向的做法：“我正读书呢，乖宝，你打算做点什么呢？”



佩奇（5岁）

---

[1] 译者注：美国人大多只有晚餐的时候才会全家人坐在一起吃饭。

第七章
正面管教

“管教”这一词的词源，来自于“教”和“学”这两个字。最好的教育者，不但能坚守自己的原则，而且还能以温和的态度坚守原则。管教孩子，并不等于对着孩子吆喝：“照我说的去做，否则，哼！”请记住，我们的管教任务，是要把人这一生中最为重要的本领教给孩子：沟通交流、与人共情、尊重他人的良好能力。



（菲比，2岁半、让和佩奇，5岁）

55　坚守原则，但要温和

人类科学的研究者们相信，父母能够给孩子带来的影响，大约在20%～50%之间。

有这样一种管教模式，教出来的孩子往往能：

- 更加独立自主，
- 更加充满自信，
- 更善与人交往，
- 更少焦虑不安，
- 更少愁苦懊恼。

懂得这种管教模式的父母，不但能了解孩子的需求，而且懂得如何支持孩子、鼓励孩子；不但能坚守自己的管教原则，而且懂得以尊重孩子的方式落实自己的要求和原则。加州大学博克利分校的人类学家戴安娜·鲍姆令特，把这种管教模式称之为“权威式”的管教。

从20世纪80年代中期开始直到今天，一次接一次的研究再三表明，父母的管教模式，跟孩子将来是否会成长为一个具有良好社会行为的人，这两者间有着不可割裂的关联。

当然，这并不意味着某种管教模式一定能培养出某种类型的孩子来。父母亲对孩子的影响力毕竟相当有限，因为，除了父母之外，影

响孩子成长的还有好些因素，比如基因天性以及文化环境的影响，比如孩子一生之中所遇到的同龄人以及其他成年人（保姆、老师、教练、祖父母等）所带来的影响。

可是，作为父母，我们还是要好好做好该我们做的事情，是不是？

几种不同类型的管教方式

专制式的父母： 坚守自己的管教原则，但态度不会温和。他们定有严格的规矩，要求孩子完全遵照，而且不屑解释："为什么？就因为是我说的！"这类家庭中出来的孩子，固然往往中规中矩，可是他们却也往往缺乏最为关键的自我克制的能力。不但如此，他们也往往缺乏判别某件事情是否符合道德标准的能力，因为他们的是非观念建立在了是否有外来的惩罚之上，而不是本身内在的原则之上。

权威式的父母： 既能坚守原则，又能做到以温和的态度来坚守原则。他们对孩子有着相当高的期望，不但能响应孩子的要求，而且邀请孩子参与大小事务，有意识地培养孩子的独特个性以及独立见解。比如说，当他们设立规则时，会邀请孩子一起参与讨论，一起决定相关要求和尺度。假如孩子的行为超出了规则尺度，他们则会认真落实孩子应该承担的行为后果。他们的管教核心，不在于惩罚，而在于教导孩子自我约束的能力。

纵容式的父母： 对孩子固然很慈爱很温和，但是，却不能做到坚持原则。他们把孩子照顾得很周到，却也偏于纵容。他们往往不愿意跟孩子发生对峙冲突，因此也往往推行不了家里制定的规则。这类家庭培养出来的孩子，虽然有相当高的自尊心，但是自制能力却偏弱，因此往往容易陷入毒瘾、酒瘾之中，在学校里也常常会惹麻烦。

不负责任的父母： 对孩子既不严格要求也不慈爱纵容。除了给孩子提供最基本的生活所需之外，他们几乎不管孩子。这类家庭出来的

孩子，往往更容易做出违法乱纪的事情来。

不同的管教模式，遇到具体事情会怎么做

专制式父母	权威式父母	纵容式父母
“喂！不许插队！回来，到后面去，让那个孩子先玩。”	“好孩子，要等轮到你了才行。”	看着自己的孩子插队，然后对其他孩子的家长弱弱地笑一笑，表示道歉。
“我们该走了。”如果孩子还继续玩，过去抱起他就走。	“再等5分钟，我们就该回家了哈。” “好，再玩最后一次滑梯，你就该穿上外衣了。”如果孩子还继续玩，过去抱起他就走。	“到时间该回家了，我们走吧？”如果孩子继续玩，父母就继续等。
“停！把鞋重新穿好！”	“你想的办法挺好，虽然鞋掉了，可你还是动脑筋坚持爬到了顶。做得不错。”	“把鞋穿上吧？好不好？”
“给我过来，立即向人家道歉！再敢这么做，我保证你会很后悔！”	“生气的时候我们也不可以打人。想想看，这时你应该怎么做？如果你还是会打人，我们就不可以继续在这里玩了。”	“你再打人家，我们就回家去。我怎么告诉你的？再不许这么做了。你是不是想回家去了？我说了，你不可以打人。你是不是真想走了？再打一下，我们可就真走了哈。”
“坐下来！”	“请你坐回到小推车里。要是你掉了出来，会摔伤了的，妈妈也会	“请你坐下来。你坐下来，好不好？好吧，你再站一小会儿就坐下来

	很心疼的。”	吧。”
“肚子还饿？对不起，你已经吃过点心了，规矩是每次只吃一个。”	“肚子还饿？要不这样吧，这几颗葡萄你吃了吧，还有这一小块奶酪。”	“肚子还饿？行，吃吧，还想吃什么就再吃点吧。”

你管教孩子的模式是什么样的？

你管教孩子的模式，会受到多方面的影响。诸如孩子的性情和气质、你自己的性情和气质、你父母亲对你的管教模式，以及你身边的其他人怎么对待自己的孩子，等等这些，都会给你带来影响。（当然，也要看你的孩子是怎么做的，比如说，晚上该睡觉了的时候，她是第三次从小卧房里跑出来，还是第十三次跑了出来。）

要做一个专制式的父母是最省事的，你只消上去威胁一通，打几下屁股，问题就解决了。要做一个权威式的父母，则需要多花一些时间和耐心，多费一些心血和精力。如果你自己本身的性情不是一个很有耐心的人，或者你的父母亲树立的榜样就不具权威模式的耐心和恒心，那么，请你要记得对自己多多宽容一些，这次没有做好，没关系，下次还有机会再来。

想要改变自己一向的习惯性做法，重新选择一种不同的管教模式，那可真不容易做好。我就是如此，每天都能发现自己这里做得不够好、那里需要纠正一下。能否坚持下去，这要看你和你的爱侣能否不断醒悟到自己又没有做好，并适时停下来，想一想该怎么做才好，然后重新再来过。你还可以求助于父母辅导员或者父母课程的帮助、心理治疗师的帮助，以及来自于亲朋好友乃至社会力量的帮助。

不同的孩子需要不同的管教模式

请努力以权威式的管教模式为目标。不过，还请你把“权威式的管教模式”理解成带有足够变量的、比较宽泛的一个范畴。我前面所描述的权威式风格，更适合于性情比较粗旷的、自信的、乐于合作的孩子。而对于天性比较爱闹腾的、偏于冲动以及喜欢抗拒的孩子，则需要你用偏于严格的、更坚定的管教模式，也就是更偏向于“专制式的管教模式”的范畴，这才会更好地教导孩子与人交往时避免过于蛮横甚至动粗。至于天性怯懦的、偏于紧张和焦虑的孩子，则反过来，需要我们给予更为宽松的、更偏向于“纵容式的管教模式”的范畴。这需要我们每个做父母亲的，根据孩子本身的性情气质，因人而异、灵活变通。

56　给孩子定规矩的4种法则

孩子需要对行为的限制，而给孩子定规矩，恰是为孩子提供他所需要的行为规范。

该如何给孩子定规矩呢？下面是供你参考的4种法则。

定出的规矩要清晰，而且要坚持如一

要想让你定出的规矩不但有效而且长期有效，一定要坚守住，持续如一。之所以需要“长期有效”，因为你肯定会一而再、再而三地反复重申、执行这些规矩。

有些时候，这挺容易做到，比如告诉我家小宝不可以碰炉子。每次看见她朝炉子走过来，我都会立即急切地喝止她，不许她碰到炉子。

可是，有些时候，我就没这么果断迅速了。比如说，我家小宝偏喜欢站到餐桌上去。她当然知道规矩，抬起小腿腿往上爬的时候，她会自己摇着头说，“不可以爬到餐桌上去”。如果我能做到每次都喝止她不许爬，恐怕这规矩的清晰性和有效性都会高得多。可是，偶尔有时候我却会忍不住乐颠颠地欣赏她在桌子上跳踢踏舞……（你看出我什么地方做得不妥了吧？）

还有，坚守住你认为最要紧的少数几条规矩，肯定比你同时监督并执行二三十条规矩要容易得多。

不论是容易坚守的还是不容易坚守的，有一条事实请你记住：如

果不能坚持如一地推行你定立的规矩，那么孩子就会陷于困惑之中：这规矩，到底是不是当真的呢？

在养育孩子的过程中，你会有很多很多的机会，来练习你对规矩的坚守能力。因为，孩子肯定会再三再四地冲撞规矩，以确定这规矩究竟有多重要，来反复探测你的反应和底线，并逐步确立起真正属于他自己的行为规范。（当然，也不排除她故意犯错其实只想博你一笑的可能性。）

要告诉孩子你定这条规矩的理由

如果你发出命令的时候，肯多说那么一句话，解释给孩子听为何要这么做，孩子往往更容易听从你的要求。

“请关上纱门。”

“请关上纱门。猫猫要是跑了出去，我们都会很难过的。”

上面第二种说法，听起来更合情合理，是不是？

还有，假如说，孩子不肯听从于你，于是你让孩子承担应有的行为后果。这时，如果孩子能听你解释一遍你为何这么要求，他就能把规矩和错误行为之间的关联链接起来：“我不该这么做，因为……（你给出的解释和理由）”。随着时间的推移，这种意念的反复推演，能帮助孩子逐渐把这一条规矩内化为他在这种情况下的行为准则，并举一反三地推及到其他情况下，到了将来，他会不再需要有人盯着他是否遵守了规矩。

而假如孩子听不到你的解释和说明，那么他便有可能得出这样的结论：“我不该这么做，否则的话我就会遭到……（你给出的行为后果）”。于是，他将来的行为便可能以是否遭致外来的惩罚为准绳，而非内在的道德准绳。而清晰明确的道德意识，也就是一个人的是非观念，却是孩子一生中至关重要的工具，它关系着孩子将来是否能融入

这个世界并做到游刃有余。

要帮助孩子遵守规矩

和我们这些成年人一样，孩子也会忘记要求、被其他事情吸引住、做了不该做的事情……只不过，他们的频率比起我们成年人来要高很多。因此，适时提醒孩子，重申要求或者事先的约定，这很有助于孩子养成反思的习惯，并且给了孩子机会反复实践并加强自我克制的能力。

及时提醒： 在最容易“犯规”的场合下，预先提醒孩子。比方说，一旦看上了电视，就很不容易按时关机；和小朋友玩的时候，最容易一急了就动粗；去商店的时候，常常会哼哼唧唧索要东西……

你就该预先提醒孩子： “在商店里的规矩是什么？如果违反规矩索要玩具，会有什么行为后果？”

留心孩子克制住了不当行为，并及时予以肯定：

“你和小朋友玩得很友好，做得不错哦。”

“谢谢你一直好好坐在这里，我知道这很不容易做到。”

刚出现“犯规”苗头的时候，再次重复规矩：

“我们事先是怎么约好了的？”

“现在你应该做什么事情了？”

“你是愿意自己关掉电视，还是愿意我来关？”

犯规后，落实行为后果： 如果以上的提醒、提示都不起作用，那么，请让孩子承担行为后果。不过，你在“执法”的时候，要保持平和的态度。

“小宝，你知道我们定好的规矩是什么，因此，现在我们就得离开这家商店。希望下一次你能换一种更得体的做法。”

请和孩子一起定规矩

你是否曾经遇到过那种不断对你指手画脚而且不许你插嘴的上司？那情形简直让人没法受得了，你当然会心生恼意，进而刻意违抗，结果就是导致你和上司之间的权力之争：谁都不肯后退半步；一旦被对方逼退，必定满腹怨恨。

孩子也一样。因此，请你不要做这样的上司，而要邀请孩子和你一起定规矩。而且，切忌在孩子“不乖”的时候当场“制定法规”，与此相反，你一定要在大家都平静下来之后共同商定规矩。让孩子一起来定规矩，这会让宝宝觉得你是一个公平的人，而且尊重他、在乎他。这样做的另一个好处，是孩子常常能想出让你眼睛一亮的好主意来。你们是一个团队！

约好一个时间来商谈。 比如说，你发现孩子坐在电视机前的时间超出了你能接受的限度。你不妨率直告诉孩子，并跟他约好，吃过晚饭之后，你们会针对看电视的时间商讨一下规矩。

帮孩子定出一个框架。 到了你和孩子商讨电视时间的时候了。你可以跟孩子一起，逐一列出放学后该做的事情：写作业、玩耍、家庭晚餐、读书、晚间洗漱，等等。随后，你说道：“你瞧，我们只剩下30分钟可以用来看电视。”你还可以请孩子发表意见：“除了我们刚才想到的事情之外，还有没有你觉得每天都该做的重要事情？”

鼓励孩子在你允许的变通范围内提出自己的想法。 比方说，“你打算把这30分钟的电视时间安排在哪个时间段？吃晚饭之前？还是吃过晚饭之后？”“如果我提醒你到了关电视的时间，可你没有关机，这该怎么办，你能想出几条建议来么？你有什么好办法不用我提醒就能自己关机？”

清晰陈述大家已经同意了的规矩。“好，我们大家都同意了这样的规矩：写完作业以后你就可以看30分钟的电视。如果你到了时间不记得关机，那么你多用了几分钟，就要从第二天的那30分钟中扣除掉几分钟。”

请你试试看

你真能做到坚守如一吗？请退后一步，站在孩子的角度上躬身自省：宝宝能从你的行为上看到些什么？要知道，他不仅仅会听见你怎么说，还会看到你是怎么做的。

57　先处理情绪，后处理问题

“我要我妈妈，我要我爸爸……”我朋友家的2岁小宝宝，不住地抽泣着、絮叨着。我和我先生，则不断地安抚他。

我们答应了他父母，照顾这宝宝一通宵，宝宝却因为父母不在而心神不宁。我们企图用故事来分他的心、给他唱歌、给好吃的、拥抱、带出门散步……我们反复对他讲道理，告诉他，爸爸妈妈只是去参加一场音乐会，明天就能回来，真的，我们保证……可是，怎么哄都没有用。

后来，我们才明白，这孩子根本就听不见我们说了些什么，因为他的“盖子被翻开来了”。

这是加州大学洛杉矶分校精神病学医学的临床教授丹·西格尔的说法。西格尔教授形象地解释了大脑中的这个“动作”，即，强烈的情绪如何关闭大脑的推理能力：

1．伸出你的一只手来，模仿成你大脑的模样。

2．把你的大拇指朝手心弯过去。这时，大拇指代表了你的大脑边缘皮层，也就是大脑中最古老的一个部分，专用来调节人的情绪。这部分大脑，和大脑的主干（你的掌心）一起配合运作，发出命令控制你身体的各个部位，包括你的心脏速率和血压高低。

3．用另外4个手指，卷起来盖住你的拇指。这4个手指代表的是大脑皮层，也就是你用来思考、推理、共情、自我认知、自我反省、

以及保持身心平衡的部位。你的4个手指尖代表的是大脑前额叶皮层，好比一个能盖住大脑边缘皮层的盖子，以保持你的情绪平稳。

4．现在，把4个手指头做成的“盖子”掀起来。这就等于你的大脑前额叶皮层失去了控制，因为，当一个人的情绪波动厉害的时候，大脑边缘皮层如烈焰般剧烈而反复地“熊熊燃烧”，以至于反过来控制住了你的大脑前额叶皮层。这时候，你也就失去了思维、推理、共情等的能力，也就是说，大脑前额叶皮层失灵了。你的“盖子被翻开来了”。

正因为如此，面对一个情绪熊熊燃烧的人，想要跟他讲道理完全是在做无用功。那天晚上我们对着朋友家2岁宝宝的所有劝慰，就统统都是无用功。甚至乎，因为我们自己也渐渐陷入了越来越深的沮丧懊恼之中，所以，我俩的“盖子也被翻开来了”。结果，尽管我和我先生其实都知道该怎么梳理调节情绪，可是，我们也偏偏忘记了应该那么去做。

要做到先梳理和调节情绪，这可真需要好好下功夫。

我们可以预见“盖子要翻起来了”

既然现在你可以想象发生在大脑中的这个“动作”，那么，你也就能有意识地觉察到自己的变化了：我的“盖子”可能要“翻起来”了；我的“盖子”已经“翻起来”了……我需要去透一口气，换换脑筋才行。不仅如此，你还能够看明白孩子的“盖子翻起来了”，比如，宝宝又在哭天抢地、满地打滚了，甚至，宝宝又动手打人了……

父母辅导员萨日娜·拿特金指出：“我们常常以为，这样的时刻，就是我们该好好教训教训孩子的时候，而且我们应该当场、当

即就好好教训教训孩子。”

但是，这时候，“盖子翻起来了”的宝宝，根本不可能吸取任何教训。也就是说，当我们遇到孩子情绪高炽如熊熊烈火的时候，应该按照下面的做法，才会更有意义、更有效果：

首先，处理孩子的情绪。以共情的方式，说出孩子炽烈的情绪（详细做法请见下一页）。

其次，处理问题的根源。

请你试试看

如果你的孩子有5岁了，那么，教宝宝用手来模拟大脑“翻盖子”，并解释给宝宝听。说不定他听了你的讲解之后，能够在他需要去透一口气的时候（甚至可能是你需要去透一口气的时候），过来告诉你。



安德鲁和阿登（3岁）

58　替孩子把情绪说出来

对大脑成像的研究一再证明，用语言说出一个人心中强烈的情绪，就能够让这个人的心逐渐平静下来。借用加州大学洛杉矶分校的精神病学教授丹·西格尔的说法，那就是：“说出来，就能捉出来。”

我俩第一次替朋友照顾她2岁的小宝宝时，看见他哭着喊着要回家，我们想尽了也用尽了一切办法。可是，其实我俩本应该直接以共情的方式来处理他的情绪，一直到他能够慢慢平静下来。

我们应该这么说：“噢，小乖乖，你想妈妈了，你想爸爸了，你现在觉得好伤心。唔，我知道，宝宝，你心里可难受了。”我们还可以抱他看我家墙上贴着的他爸爸妈妈的照片，带着他想象爸爸妈妈来接他的场景：“他们肯定会使劲抱抱你，抱得你心里可舒服了。”

后来，我们第二次照顾这孩子的时候，见他又哭着要找妈妈找爸爸，我就抱着他，轻轻地摇晃他，拍他的背，一边用柔和的语调，替那还不会说出自己情绪的小宝宝，说出了他的情绪来。不到10分钟，他就平静了下来，并且很快在我臂弯中睡着了。

你来替孩子说出他的情绪，并以此为主题跟孩子絮叨絮叨，这样不但能安抚孩子的心，还能让孩子逐渐学会自己这么去做。

一旦孩子能够说得出自己的情绪，他就会有能力去反省自己的感受，就此与人倾诉，决定自己该怎么对应；他还能感应出其他人的情绪，并与之共情。据无数的研究显示，这样的孩子，不但面对挫败时能有更宽广的容忍度，而且更不容易陷入与他人的争斗之中。他们会

活得更健康、更合群、更有专注力，也更少冲动。在学业上的成就，同样往往会更高。

若想要能够代替孩子说出他的情绪来，你首先需要做到：

能领会到你自己的以及别人的感受。 你可以借助不断说出自己的感受来练习，比如说：“我觉得很生气”“这太让人丧气了”。要站在“旁观”的角度上来感受自己的情绪（“我注意到我有些伤心”），而不是站在“评判”的角度上来看（“我伤心了”），最好能拉开一点距离。

能接纳自己的以及别人的所有感受。 也许，你第一次帮朋友照顾人家2岁的小宝宝时，你可能会这样劝说：“等你爸爸妈妈来接你，你就可以回家了。现在你应该开心起来，应该去玩玩具。”或者是这样：“男子汉都不哭的哦。”要么就是：“你爸爸妈妈不在这里，哭也没有用，别哭了！”这几种说法，都没能够说到点上，都没能说出孩子心中的感受和情绪。

我们自己就是这样长大了的，漠视自己的感受已经成了我们的根性。可是，如今我们却不能把这样的“接力棒”再传给下一代。一次又一次的研究已经再三证明，能够接纳并处理自己的情绪，这对我们每一个人都非常重要。哪怕这么做可能会让人非常难受，我们也一定要学会接纳和面对。

从科学层面上来说，按照某些科学家的解释，情绪就是大脑把某件事情标为“非常重要”的一种方式。从抽象层面上来说，情绪就是情绪。我们都知道，不论我们如何想要掩盖某种情绪、批判某种情绪，乃至期许能赶走某种情绪，这都是没有用的事情。

与其这么做无用功，还不如接纳情绪来得更有价值。

如何帮助孩子分辨自己的情绪

- 读故事，对孩子讲解故事中某个角色的情绪，并带领孩子回忆

上一次他也曾经历相同情绪的情景。

- 准备一套显示不同情绪的图片（可以是你自己拍摄的照片，也可以是杂志上剪下来的图片，或者是你买来的一整套图片）。当孩子陷入某种情绪之中时，你拿出相应的图片来，对孩子说：“这里有一个伤心的小宝宝，看，他哭得好伤心。你现在也觉得伤心了，是吗？”

- 用布绒小动物来“演剧”，借此再现孩子之前所感受到的情绪。

- 带孩子去专门引导小朋友梳理情绪的学校或者幼儿园，上课学习。

- 如果孩子已经到了上学的年龄，不妨带着孩子一起制作一支“情绪计量仪”，分别贴上平静、快乐、懊丧、愤怒等的标签。对孩子解释为什么有时候人的某种情绪会格外强烈。时不时问问孩子，根据“情绪计量仪”，他的情绪目前在什么刻度上。这样做能帮助孩子渐渐学会自己检查自己的情绪状况。

- 带着孩子一起做“身体检查”。比如说，“看，你的肩膀抬了起来，手也握成了拳头，看起来你现在觉得十分懊恼，是吧？”

趁着现在压力都还小，赶紧开始练习起来

为什么要从孩子这么小就开始教这些？因为，要想善于辨识自己的情绪，这实在是需要很多很多的练习才行。你肯定希望孩子长大之后，能够拥有这一项重要的生活本领，来对抗将来肯定越来越高的压力：上小学时被同学排挤，上中学时第一次失恋，上高中时害得球队丢了分，上大学时功课压力大到受不了，进了办公室有无数工作中的烦恼，结了婚更要平衡婚姻中的诸多不顺……

请你试试看

有些事情能让小孩子气得要死，而在成年人的眼里却根本不算回事。可是，如果你这时候说“好啦，没什么要紧的，行啦”，那就是漠视孩子的情绪和感受，这甚至会使得孩子更加气恼。假如是你自己气得要死，这时候你也不会愿意听别人这么劝你，是不是？你若能在此时此刻替孩子说出他的强烈情绪来，孩子反而能平静下来，进而听得进你的劝慰和观点：

“你气得要命，你一点也不想穿这双袜子。你在说‘不要袜子！’可是外面天气很冷，你的确需要穿上袜子。来，请你帮我把这袜子给穿到脚上，好不好？”

“你是不是觉得很沮丧？我知道，一个人很想要一样东西却偏偏得不到的时候，那感觉可真是特别沮丧。我们会把这些莓子都带在路上的，等到了该吃点心的时候，你就可以吃了哈。”

如果你说出孩子情绪的时候孩子反而更生气，那么，请你先从客观事实说起，然后跟孩子一起动脑筋想办法，借用“头脑风暴”的方式来探讨解决问题的办法。等事情过后，你们再回头来说出刚才的情绪：“你想穿的是那件绿色的衬衫，可是，那件已经弄脏了。我们能不能想出其他办法来……刚才那会儿，你可真是失望透了呢。”



沃尔菲（10个月）和布欧

59　要教导而不是惩罚孩子

我曾经以为，可以稳稳当当等上几年，才需要考虑该如何管教我那甜心小乖宝，结果我错了。

我的好日子连12个月都还没有满，她居然就已经开始去做我不许她做的事情了，而且，做了之后还咧着嘴——乐！

这痛苦的开端，是从喂奶起头的。我那宝宝显然是在检测她新长出来的牙齿，吃奶的时候，开始故意咬住奶头，还往外拔！我让她看我疼出来的眼泪；我伤心地告诉她：“你咬得妈妈好疼好疼！”可是，人家对此毫不同情。我故意去咬了她的小肩膀，她尖声大叫，却是我自己觉得好心疼、好心疼。我也尝试过给她一个短短的“叫停”，让她和我一起坐在床边，“关门大吉”，不给她喂奶！可是，也一样没什么用，而且这时她通常都还饿着小肚肚呢。

最终，我尝试着教导她该怎么做。那时候我们正学着用打手势来表达意愿，因此，她知道该怎么用手势表达“轻点儿”，也就是用一只手在另一个人的后背上上下下地轻抚几下。除了练习这个动作之外，我们还练习了另一个动作，“来，说啊——！”她就张开大嘴：“啊——”

于是，到了下一次喂奶的时候，我虽仍然心有余悸，还是会对她说：“轻点儿，请你轻点儿。别咬妈妈。等你吃好了，就张大嘴，看，像我这样，啊——”如果她做到了，我就欢欢喜喜地抱起她，来几下“扔高高”，一边夸奖她说：“谢谢你！小甜心！你的确很轻很轻，你还张开了嘴巴！”如果她又咬了我，我则再给她一个短短的“关门大

吉”。如此两相结合，还真起作用了。

由此，我学到这么一个道理：仅仅不许孩子如何去做，是远远不够的。你还得教她，该怎么去做到你希望她做到的事情。

到了我家宝宝20个月大的时候，我再次得到机会实践了这一道理。这一次，我家小学步儿是忽然过来扇了我一巴掌！我当即怒从心底起，一把抓住她的小手腕，呵斥道：“不许打人！”可是，她再次扇了我一巴掌。

那该怎么办呢？我们应该这么教导孩子：“我们不可以打人。你可以去打枕头，但是不可以打人。”我还借用了手势语言，轻抚她的胳膊，一边对她说：“手是拿来这样轻轻抚摸的。”孩子于是跟着我的引导，轻抚我的胳膊。“真好，谢谢你！”我夸奖她，“妈妈最喜欢你帮我按摩了”。（我想，下一次，是不是要告诉她，“妈妈最喜欢你帮我揉脚丫了”？）

管束孩子的目标是什么

我们管束孩子的目标，当然是要教导孩子明白什么样的行为是可以允许的，什么样的行为是不能接受的。人们往往习惯性地认为，要达到这一目的，其最佳办法就是在孩子犯错误的时候惩罚他。于是，我们会喝叱、训斥、扇巴掌、下命令；甚至还会用我们往往不打算去做或者做不到的事情来威胁孩子。这么做的结果，孩子兴许会照着我们的命令去做了……不过，却往往只是短期行为而已。

我们这样的行为所示范给孩子看的，是一旦陷入某种强烈情绪之中时，我们如何失控、如何以不尊重他人的态度对待对方、如何以武力来解决问题。可实际上，我们希望孩子能学得的东西，却是与此恰恰相反：如何才能克制住情绪的冲动、如何才能尊重他人、如何不动用武力、不以伤害性行为来处理矛盾。

若是权威式的父母，他们会以冷静的态度，迅速而坚定地让孩子接受相应的行为后果。这样的管教模式，往往能事半功倍。在这类父母的眼里看来，孩子犯错误的时候，恰是教导孩子如何解决问题的好时机，而不是惩罚孩子的好时候。

如果你也决定用这样的方式来管教孩子，那么，你家孩子很可能会：

- 学到他这一生中最为重要的生活本领：如何与人沟通、如何自我克制、如何解决问题；
- 知道虽然我们无法控制住自己的情绪，但是我们能够控制住自己的行为；
- 尽量减少陷入权力争夺之中的可能性。

是行为后果，还是惩罚

有人会问，这所谓的行为后果，不就是惩罚吗？其实不然。当然，我也需要脑筋转几个弯儿才能想明白这两者间的区别。

惩罚，是专制式管教模式的常用方式，而且往往带上了武力和羞辱的成分。除此之外，对孩子的惩罚也往往跟孩子所犯的错误两相脱钩，比如说，大孩子打了小弟弟，你把大孩子正在吃的蛋糕给没收了。惩罚孩子的父母，心底里的意念是这样的：只有当孩子顺从、听话的时候，才值得你对他的尊重；而且，必须是让孩子惧怕惩罚，他才会愿意乖乖听话。

行为后果的核心，是以尊重孩子的态度和方式，来帮助孩子培养自我克制的能力，是让孩子真正明白规则的道理，并将规则内化为自己的行为规范。行为后果必须与孩子的错误行为密切相关，比如说，

如果大孩子舀起一勺蛋糕来扣到了小弟弟身上，那么你则完全应该收走他的蛋糕。落实行为后果时，父母的意念应该是这样的：面对行为后果，孩子会得到机会反省并且练习，从而能够让自己的行为变得越来越得体。

请你猜猜看，下面这两种方式，哪一个是惩罚，哪一个是行为后果：

1．“你胆敢再扔一次玩具试试看！看看你都干了些什么！进你房间里去，待在里面，我不叫你，就不许出来！”

2．“扔玩具，可能会把玩具给摔坏了。如果我们不爱惜玩具，那就不可以再继续玩了。现在玩具需要休息15分钟才行。”

惩罚孩子其实是效率很低的管教方式，因为，据研究显示：

- 权威式家庭管教出来的孩子，和专制式家庭管教出来的孩子相比，实际上更为乖顺、更讲道理；

- 越是经常遭到羞辱的人，做人越没有担当，越不肯为自己的行为负责；

- 遭人羞辱，往往使得孩子更加恼羞成怒；

- 对孩子的惩罚和孩子本身的错误行为相脱节，这本身就不是帮助孩子正确培养道德意识的有效方式。

为什么孩子就不肯好好遵从规则呢

到了某种阶段，孩子其实已经知道他不应该打人、推人、抢人东西。如果你问他知不知道不可以这样做，他会明白告诉你，不可以。可是，真到了事情发生的当口上，他还是会动手动脚。为什么呢？这是因为孩子虽然“知道”应该怎么做，却还不曾把这规则内化为他自己

的行为准则。而若希望孩子能把规则内化为自己的行为准则，那是还需要反反复复地不断实践。在这样的实践过程中，“知道”能不断地通过我们大脑的前额叶皮层，也就是人类用于逻辑思考的地方，渐渐被挪到了大脑皮层下的区域，也就是能使我们自动做出反应的大脑部位。

孩子需要反复经历这样的内化过程。正因为如此，简单的说教（“我还要告诉你多少遍……”）是没有什么作用的。我们应该通过亲身向孩子示范正确的行为、给予孩子恰当的提示和提醒等方式，为孩子提供反复实践和练习的机会，来帮助孩子达成这种规则的内化。这样的做法，又叫作“搭脚手架”。在有些课堂上，当孩子应该专心听老师讲课的时候，老师给大家看一幅画了耳朵的图片；而当孩子应该发言的时候，则是一幅画有嘴巴的图片。这就是一个如何“搭脚手架”的例子。

还有，时时给予少许的共情，更时时给予无尽的耐心，这总归是没有害处的做法。



梅格，格兰特（19个月）和大卫（3岁半）

请你试试看

当孩子生了气，开始胡乱来的时候，我们需要帮助孩子明白，虽

然他无法选择情绪，但是他却可以选择恰当的行为。这时候，可以用“选择转盘”。这个“选择转盘”，指的是根据简·奈尔森博士的“正面管教”父母课堂上的做法，也是由你跟孩子一起制作出来的圆形图表。

圆形图表中可供选择的内容，包括“告诉他停下来”，“慢慢数到10”，“告诉他我心中的感受”，“退到一边去”，“打枕头”，“留到家庭会议上讨论”，以及“道歉”，等等。当孩子在气头上的时候，你可以请孩子从这个“选择转盘”上选择一项来照着做。

我们该怎样做才是在教导孩子，而不是在惩罚孩子？

宝宝打人怎么办

蹲下来，让自己和孩子一样高，平视孩子的眼睛，坚定但是温和地说：“不可以打人，因为别人会很疼。”不要陷入冗长的说教中去。

提问： “你觉得小朋友现在会是什么感受？”如果孩子不肯回答你的提问，你可以问问刚才被你孩子打了的小朋友，也可以描述你看到的情景。

引导孩子用得体的行为代替不当行为：“我们不可以打人，但是，我们可以……（恰当做法）”，“你打我，这实在让我很生气。我知道你也很生气，可是，你可以用不打人的方式来告诉妈妈。我们一起来想想看，你还可以用什么办法。”

提醒孩子你们定下的规则： “如果你再动手打人，那么我们这就走。”或者，直接落实你们预先说好的某种行为后果。

如果孩子这时真的又出手打了人，你就真的立即带他走：“好吧，既然我们做不到不打人，那么我们现在就走。”但是，这时候你必须尽最大的努力来保持自己的平静，不论孩子如何撒泼。

选择一个大家都情绪平稳的时候，跟孩子一起商量好：下次若再

出手打人，该有什么样的行为后果。比方说，当即就回家，不能再玩下去。你要确确实实让孩子了解规则的内容。此外，你还要寻找出孩子出手打人的真正原因，并对孩子讲解下次再遇到这样的情形时，应该怎样把自己的想法、要求、愤怒等，得体地表达出来。

（摘录自growparenting.com中的博文，《我家上幼儿园的宝宝喜欢打人，请帮帮我》。已经获得作者的同意。）

孩子跟你顶嘴怎么办

站出来捍卫你的立场，不过，用词、语气等要平和，要简短，然后该做什么做什么去。

“我不喜欢你这么对我说话。在我们家，每一个人说话都要友善。与其说‘我最恨你这种汤’，你可以这么说：‘我不太偏爱喝这种汤’。”（这是我小时候不喜欢我母亲做的菜时，她最常教我的话。）

“我不喜欢你这么骂我。你可以生我的气，但是不可以这么骂脏话。”

“你要是再这么继续对我说难听话，我就不再陪你玩下去了。你的话很伤人，我现在要去做别的事情去了。”

“请你不要对我这么粗鲁。我现在对你说话就没有用任何粗鲁字眼。”

（最后3条范例摘录自examiner.com中的文章，《如果宝宝跟我顶嘴，我应该怎么办？》）

兄弟姐妹之间打架了怎么办

有一位妈妈是这么做的：她让小兄弟俩一起做好多个起蹲，一边做，一边脸对着脸，胳膊交叉着手牵手，一边唱道："因为你，我惹了麻烦。因为我，你惹了麻烦。"到了最后，小哥儿俩往往都会笑了起来，然后相互抱抱。我自己很喜欢这个小故事。

另外，"选择转盘"上也有一些不错的好办法。

孩子又说谎话了怎么办

撒谎，实际上是孩子的"心智解读能力"发育到一定程度时的良好标志，这说明孩子开始有能力去揣度别人的想法、别人的动机了。大约从2岁左右起，小孩子开始出现这样的能力。这个年龄段的小宝宝还格外有想象力，不过却不太能分得清楚什么是想象出来的东西，什么是真实的事情。他们会借助编故事来探测幻想与真实的界限，会希望梦想成真，甚至会在你的眼皮子底下颠倒黑白。

为这个年龄段的孩子"说假话"而生气，是没有意义的事情，哪怕你觉得人家企图用这样的谎话来搪塞你实在是有辱你的智商："我才没有在客厅里喝蔓越莓果汁呢！"你不妨直白地就事论事："在我看来，那明明就是你。请把那杯子拿回厨房里去。"

"天空是我做出来的。""唔，这天可真美，是吧？我喜欢这蓝色的天。"

"那是老虎干的事情。""哦，这样啊。那你帮老虎把弄洒了的牛奶擦干净吧。"

"都是妹妹做的！""我知道你希望这是妹妹做的；但我也知道，那就是你做的。请过来帮我，咱俩一起把这一丛花放回花盆里去。"

到了4岁的时候，孩子已经能明白说真话与撒谎之间的不同，可

是，他们仍然会使劲儿地撒谎，平均每一小时能说两次假话。宝宝这么做，可能是为了逃避惩罚，或者是为了不让自己觉得羞耻乃至愧疚，抑或是为了想要得到某样他得不到的东西，要么就是企图维护两人之间的关系……总之，跟我们成年人撒谎的目的一样。

一旦你当场抓住宝宝说了假话，须明明白白地说出来："你那是说假话。我们家的人不说假话骗人。"当孩子说真话时，要谢谢他能勇于说出来，"我知道这么做很不容易，我很欣赏你能这么做，钦佩你肯自己面对行为后果"。这是简·奈尔森博士在她的著作《正面管教方略》中给出的一个例子。借讲故事中的寓意来鼓励孩子也很有帮助，根据研究显示，如果在让孩子坦白之前先给他听一段诸如"华盛顿和樱桃树"这类的故事，那么孩子更倾向于能说出实话来。（不过，如果读的是"狼来了"，那么听过之后孩子说谎话的比率反而略有增高。）

但是有一个关键地方，请你首先要记得：一旦发现孩子撒谎了，尽量不要问孩子是怎么一回是，而要直接说出你的看法来，以免让孩子陷入更尴尬的"泥沼"之中。

要直接说出你的看法： "我的画作被溅上了酱汁。说吧，告诉我这是怎么一回事。"

"我看到你手上拿着一个你小朋友的玩具。我们要拿去还给人家。"

"我看见你把橱柜的门弄坏了。下一次你看见东西弄坏了的时候，要告诉我，我们好赶紧一起把它修好。"

"我看到你还没有清理房间（或完成作业）。你什么时候开始做清洁（写作业）？"

不要问孩子是怎么回事："是谁把我的画作弄成这样子了？"

"是不是你偷了人家的玩具？！"

“你为什么不来告诉我，是你弄坏了橱柜门？”

“你清理好了你的房间（写完作业）了吗？”

陈述完你的见解之后，须让孩子承受他该承受的行为后果。比如说，带着孩子把他弄坏了的东西修好，让他把打碎了的碟子收拾干净，敦促他把玩具拿去还给小朋友并向对方道歉，等等。

60　请首先考虑行为后果，而不是惩罚

“我现在就把车开回家去！”“好了！够了！今天起整整一个星期，你都别想看电视！”“那你就别想去参加小朋友的生日聚会了！”

这下子，得了。

你随口冒出一句惩罚条例，本来是想惩罚孩子的不当行为的，现在是不是觉得连你自己也惩罚进去了？一个好好的下午，你原本可以轻轻松松读一会儿杂志的，现在却不得不全耗在怒火冲天的孩子身上了，是不是？或者你威胁了宝宝要如何如何，可你其实真没打算要把他怎么样，只好想办法找个借口糊弄几下，是不是？

孩子犯了错误、行为有所不妥，这时候，除了惩罚，其实还有两种不同类型的行为后果可供你选择，从而使你能做出更得体的决定来。

带有逻辑性的行为后果

也叫“逻辑后果”，这跟孩子的所作所为有着逻辑上的直接关联。比方说，你家宝宝乱扔玩具，那么符合逻辑的行为后果，就是把那扔掉了的玩具给收起来，等大约15分钟之后再给他玩，而不是取消明天宝宝和小朋友的“约会”。又比方说，你家宝宝吃饭的时候再三把椅子翘起来，那么逻辑后果可以是你收走那椅子，让他站着吃完那顿饭，

而不是命令他晚上必须提前上床去睡觉。比起没有逻辑关系的处罚，孩子更容易从这样带有逻辑性的行为后果中，学到他该学到的事情。

有3种不同形式的逻辑后果，能方便你最恰当地对应不同的场合：

“是你弄糟了的，就该你收拾好。” 这适用于孩子弄乱了、弄坏了什么的场合（不论是故意的，还是不故意的）。

也就是说，让孩子自己去收拾残局：擦干净他弄洒了的牛奶；帮小朋友重新搭建好他推倒了的积木塔；安抚被他弄疼了的小玩伴。

没收孩子的某种东西或资格。 当孩子违抗你的要求、挑战你的底线，或者忘记某一规矩的时候，可以根据你们早就约定好的规则，没收孩子的某种东西或者资格。

而这一被没收了的东西或者资格，仍然需要跟孩子的不当行为之间有直接的逻辑关系。比方说，如果宝宝不肯把房间全部收拾干净，而只做了一半，那么，你可以把他留在地板上的玩具全部收走，让那些玩具去“休息”一天。又比如说，你家小宝在书上乱涂乱画，而没有按照你的要求画到白纸上，那么，你也可以没收她的蜡笔。

冷处理。 当孩子故意调皮捣蛋，而你需要帮他冷静下来，重新找回自我克制的能力时，可以用这一招。

让孩子领教他的行为所带来的后果

这也叫作“自然后果”，指的是让孩子自然而然地承受他自己行为的后果，而你则不必加以任何干涉或刻意的作为。比方说，下雨了，你提醒了孩子要把书包拿进门来，可是他就是不肯，那么这自然后果就是他的作业被淋湿了。又比如说，你家宝宝打了小朋友，结果自然

是人家不肯再来找她玩了。再比如说，一家人去餐厅，你家宝宝在餐厅里调皮捣蛋，害你觉得十分丢脸（要明白告诉孩子），也导致餐厅里的旁人纷纷朝你家翻白眼珠（这也很值得你让孩子去领略人家的表情）。

若想让自然后果真能发挥作用，有一点非常重要，那就是你不要介入其间。既不要过去“落井下石”（比如说，上前教训人家：“哼，我早就告诉过你了！”），也不要去“临时救场”（比如说，专门跑一趟学校给孩子送午饭去，因为他又忘记了）。你其实应该这么做：面对孩子承受的自然后果，既表示对孩子的关心，更要与她共情：“我知道，要忍着肚子饿，可不容易了呢。”“我相信你能挺得过来。”

但是请注意，有些情况之下，自然后果并不适合：

- 你家孩子并不在意所谓的后果，比如，大冷天他就是不喜欢带上棉手套；
- 自然后果要等太久才会出现，比如不刷牙可能导致龋齿；
- 这后果可能导致你家孩子甚至其他人的安全受到威胁。

我曾经遇到过一个妈妈，对这“自然后果”太偏执了一些。那次我们在一家宝宝健身房里玩，我女儿已经爬上了一个低矮的小秋千，打算开始荡秋千。旁边不远的地方另有一个小女孩坐在地毯上，我女儿若是荡起来的话，小脚丫可能会踢到那小姑娘。我于是对自家宝宝说：“挪挪位子，别踢到那个小朋友。”这时候，那个小姑娘的妈妈说话了：“别管她！让她尝尝自然后果。”啊？这没必要吧？

请你试试看

刚刚萌芽就赶紧掐掉

有时候，及时给孩子一两个提醒，能帮助孩子回到正轨上来；还有的时候，如果你的反应足够迅速，也能避免孩子不当行为的进一步升级。因此：

- 漠视：若是一个小小的错漏，你不妨不动声色，不予理会，而且，故意不跟孩子眼睛对眼睛；

- 睁大眼睛，瞪过去；

- 做一个姿势（比方说，“嘘……”）

- 用你妈妈在你做错事情时叫你名字的声调，叫上一声：“张小乐！”

- 起身靠近你家宝宝，暗示他，你已经注意到他的行为了；

- 出声提醒：“宝宝，你现在应该怎么做？”“要用水彩的时候，我们定的规矩是什么？”

61　预先做好筹划，能避免不少麻烦

是事后狠狠惩罚孩子一顿好，还是事先多多准备一些预防措施好？

你能帮孩子免除不少闹腾。 一个累了、饿了、烦了的宝宝，往往容易开始胡闹腾、不听话。因此，首先是你要确保孩子有足够的睡眠时间，有充足的肢体活动；还有，随时备上一点吃的；到了孩子该困了的时候，别才想起来还要出去打酱油。如果你打算多花点时间、多跑上几家商店（你当然也需要偶尔为之，好满足你自己逛商店的渴望），那么请记得中途要找个地方休息一下，让孩子能下地好好跑上几圈。一项活动该结束了的时候，请多给孩子一点点时间缓冲，比方说，到了该收拾好玩具回家的时候，可以带着孩子一一跟玩具道别：“再见了，小毛狗狗。”

多一些微笑、拥抱，多一些选择余地。 孩子总希望自己能有一定的决定权，毕竟，有谁会愿意不论什么事情都必须听从别人的安排和要求呢？还有，孩子也总希望能得到你的关注。因此，如果你能让孩子以正面的方式来得到你的关注、来感觉到他自己对事情的掌控，那么孩子就不太会去通过负面的方式来寻求这些。

因此，请你每天都能花一点时间，认真把心放在孩子身上，好好陪伴陪伴她。多营造些正面的关注气氛给他，比如对他眨一眨眼睛、露出一个微笑、递过去一个拥抱。留心孩子表现好的地方，并及时予以鼓励。

而且，多给孩子一些选择余地，让孩子能有更多的机会觉得事情是由他来决定的。比如说，由孩子来决定穿哪件衣服、用哪个杯子、

读哪本书。哪怕真没什么可选择的，你也仍然可以替孩子营造出一个选择："你是喜欢自己穿上鞋，还是愿意让妈妈帮你穿？"

对孩子说明接下来会做什么。 我和我先生养成了这样一个习惯：总是让孩子预知接下来会发生什么事情。这也是我们俩所做的最有价值的事情之一："现在我们要过来坐便盆了，坐完便盆之后我们就玩积木。先坐便盆，后玩积木。""这是我们今天晚上的最后一本书。等读完了这本书，我就会跟你道晚安，关上你的房门……好，最后一本书读完了，我这就该替你关上门出去了。好宝宝，晚安。"

尽量多说"好"，少说"不"。 "好啊，如果你能……那最好了。""是啊，我真希望我们能……该多好。""对呀，等你先做好了这件事，我们就可以做那件事了。""当然了，那还用说，我们明天就可以……"

想好了再做。 至少，做过之后，回头再想想。你也许会时不时地撞上宝宝各种各样的不当行为；而你对此的直觉反应，也许有时候你事后会觉得不妥。没关系，等你能平静下来的时候，好好计划下一次该如何更好地回应。固然，你的下一次打算、计划到头来也许仍然是有不少缺陷的，不过这也没关系，在养育孩子的整个过程中，你有很充足的时间和机会，来反复练习。

给自己一个冷处理。 一旦你注意到自己已经恼怒起来了，请赶紧让自己撤离"现场"。到一边去，深呼吸，直到你觉得自己能够平静地重新介入其中之后。

记住，我们没有办法强制别人去做什么。这一观念，已经无数次把我从懊丧之中拽了出来。刚刚出生的小婴儿是那么的甜美、那么的乖顺，以至于我们都被宠坏了，因此，当我们第一次听到长到了1岁多的小宝宝居然开始说："不要！妈妈！我不要穿那个！"的时候，我们不由得愕然了、不知所措了。有这么一个事实，那就是你不可能逼

迫小宝宝去做什么，而小宝宝也不可能只因为你要他做什么，他就愿意做什么。一旦能明白我们不可能逼迫小宝宝戴上太阳帽、再多吃几口饭，乃至拉出便便来，那么，我们何苦在日常生活中给自己施加那么大的压力？

我们能够做到的事情，倒是有两点：告诉宝宝我们希望他怎么做；以及他若是不肯听，那我们会怎么做。 “那声音会让我们楼下的邻居很难受的。请你不要再拿玩具敲地板，否则，我会收走你的玩具。”“我数到3，你就自己从饭桌上爬下来，否则，我会去帮你下来。”“我们最后再试一次。如果你再从小便盆上站起来，那我们就去戴上尿布。”

放松一些，慢慢来。 假如坐在那里上一堂课，宝宝就能学到自制自律，或者任何他该学会的东西，那该多好……只是，我们须得花上至少20年，把这些宝宝该学到的东西一一教给他。实际上，即便他到了20岁，宝宝大脑的发育也还依然没有完结呢。因此，如果你家小宝已经第十次没能清理干净他的房间，你不妨这么对宝宝说：“唔，我觉得我们俩都已经很累了。明天我们找个机会聊聊，好好设计一个能帮助你保持房间整洁的方案吧。”

晚饭时间到了！你们两个家伙还在磨蹭什么呢？

有一段时间，我家宝宝忽然不再肯坐到她的高脚餐椅里安安稳稳地吃晚饭了。她会要求坐到我们的腿上，吃上一口，又跑到一边去玩一下。只是希望孩子能多吃两口饭，我们自己居然变成了拿着一勺子食物到处追的父母。

经过一通认真的反省、思考之后，我们出台了新办法：不再是在开始吃饭之前先强迫她坐进高脚餐椅里去，而是我们俩自己先坐

下来吃我们的饭。等宝宝走了过来，想要爬上我们的腿，我们便以和蔼的口气对她说道：“妈妈坐在妈妈的椅子里吃饭；爸爸坐在爸爸的椅子里吃饭。你也应该坐到你的椅子里吃饭。”宝宝当然会抗拒，而我们则继续吃我们的饭，继续重复刚才的话。不一会儿，她就真的爬回自己的高脚餐椅里去了。

这样坚持了一两个星期之后，而且我先生还把这一“晚饭规范”推广到了早餐，终于，我家小宝不再抗拒了。之后又过了2～3个星期，某天晚上，宝宝居然给了我们一个惊喜：她自己先跑进厨房，拿了自己的餐碟，到餐桌上摆好，又把自己的高脚餐椅摆正位置，爬进去坐好，拴好安全带，然后，招呼我们这两个还没有坐下来吃饭的家伙：喂，开饭了！

62　培养好的生活规律

每天，我先生总是在同一时间醒来，然后一大早推着宝宝的小推车，沿着同样的路径跑上一大圈。之后他总是给宝宝做一碗燕麦粥吃，一边再给自己做一份火腿三明治当午餐。

而我，则永远东一榔头西一棒子地乱来。上床睡觉的时间，可能是晚上10点，也可能是凌晨2点。一头扎进工作中而完全忘了午餐，这在我来说是常有的事。不过，我倒也明白，小宝宝必须依靠规律性的生活，才能活得健康快乐。于是，我竭尽全力，尽量保证我女儿吃饭、睡觉的习惯性规律。我们为她请的半时保姆，也会在每星期相同的日子、相同的时间来我家。宝宝每天晚上上床睡觉的时间，也因为我们从来不让其他事情打乱宝宝的就寝时间，而做到了一致不变。

我们的这种做法，按照学者们的研究，证明了是很正确的做法。规律性的生活习惯能使得宝宝：

- 预先知道甚至预先计划好下面该发生的事情。这无疑有助于宝宝的大脑执行功能的良好发育。

- 感受到自己有本事能独立了。这是因为，在规律生活中的一再反复实践，使得孩子培养出了一定的能力，可以自己来完成一部分的事情。

- 培养锻炼自我克制的能力。

对于年幼的小宝宝来说，规律性的生活习惯，指的是他每天应该

在相同的时间段内用餐、休息，晚上就寝的步骤程序也都应该相同。等宝宝过了3岁，你就可以开始帮着宝宝建立起适合他自己的生活规律了。画上一个步骤表，是你们应该做的第一步。

步骤表怎么做

带着孩子一起，先做一个晨起步骤表。既可以一个个步骤写下来，也可以用图画来表示，内容是从宝宝起床开始到去幼儿园或者上学该做的一系列事情。

这个步骤表，应该不超过7项内容。针对3岁的小宝宝，有简单的两三项就好：坐小便盆、吃早饭、穿衣服。若是对5岁的孩子，则可以多列上几条任务：着装、铺床、装午餐盒、吃早饭、刷牙、穿鞋穿大衣、背上书包。需要的时候，你不妨稍微提点孩子几句："出门去散步的时候，你还需要戴上一样什么东西啊？"

如果孩子早晨做着做着分了心，你也要提点孩子一下："去看看你的步骤表。"这就足够了。不要对着孩子吆喝："你刷牙了没有？我10分钟之前就告诉你了，你怎么还没有刷牙！还有，你的鞋呢？放哪儿去啦？"与其若此，不如你简简单单地重复一句话："去看看你的步骤表，下面该做什么了？"就这么一句话，需要的时候你不妨再三重复之。

只需要连续两三个星期的练习，孩子就能习惯自己去对照步骤表做检查了。不少家长表示，经过这么一段时间的习惯性训练之后，早晨就不必再跟打仗似的了。



迈尔斯（15个月）和凯伦

63　遇事不妨冷处理

传统的做法——“蹲壁角”，往往收效甚微，我们真该换上一种新的做法，“冷处理”。

按照传统的做法，父母常常是先威胁孩子要让她“蹲壁角”，然后教训一番，然后再威胁一番，最后真的气哼哼地拧着孩子到角落里去“蹲壁角”。如果孩子胆敢走开，父母会把他给拧回去；如果胆敢在那里嘻嘻哈哈，父母会扬声叱骂；如果孩子在那里哭哭啼啼，父母又于心不忍。等时间一到，父母则又上前去，责令孩子道歉、再外加一通训斥算做收尾……总之，一大堆的过分关注。

那么，真正能很有效的做法，该怎样？很简单，是反过来，面对孩子的不当行为，暂时退避开来，不予关注。

而且，是你先撤：

“我需要去冷处理一下。我这就进里屋去看一会儿书。”

“需要冷处理了。我去深呼吸几下。”

“等我们都平静下来之后，再来说这件事情。”

冷处理，常常可以用于阻止孩子的调皮捣蛋或者抗拒不从。但是，你首先要在心底里把这一举动当作是正面的友善行为，而不是恶意的惩罚。冷处理的目的，是给孩子，以及给你自己，一个短暂的冷静机会，能够让彼此都暂停下来，平静下来，以重新获得自我克制的能力。

预先在你和孩子都平静而冷静的时候，做好准备工作：

想出能让孩子平静下来的好办法。 在“冷处理”的时候，什么事情能真正让孩子尽快平静下来？“好好想想你做了什么吧！”是吗？恐怕孩子根本做不到，这时候孩子的情绪正如熊熊烈火，炽烈着呢。所以，你需要想一些真能有助于他尽快平静下来的办法。

跟孩子一起动脑筋，来个“头脑风暴”。 做什么能平静下来？比方说深呼吸（2岁半到3岁的孩子，已经有能力这么做了）；砸枕头；狠狠跳脚；使劲揉搓橡皮泥；相互拥抱几下；拿本书来看看；听一段能缓解情绪的音乐；伸展几下胳膊腿；翻几个跟头或者来几下仰卧起、上下蹲；远眺窗户外面……只要能有效，就行。

制作一个“选择转盘”。 把各种办法写到转盘上，用文字或者用图画、照片等都行。父母辅导员萨日娜·拿特金说，最好由你来逐一演示给孩子看，让孩子真正明白每一个办法或者图片的意思。假装你正怒火朝天，然后来找“选择转盘”，挑选一项来照着做，让自己能尽快平静下来。面对你这样的演示，孩子往往能看得捧腹大笑。

挑选一个合适的“冷处理角”。 既可以是家里的某个特定角落，也可以是孩子房间里的某个特定地方。当然，这须是孩子自己选定的地方才好。要布置得舒适温暖，如果孩子没生气的时候也愿意窝进那里去，那可就再好不过了。

该怎么“冷处理”

说话要简短，用词要温和。 “该冷处理一下了。”你的态度须是单纯的就事论事，没有居高临下的意思，更没有威胁的意思。

不一定非要把孩子送到一边去不可。 关键在于你暂时不要去理会孩子的不当行为，而不是不关注孩子本身。比如，你可以这么对孩子说：“你愿不愿意坐在我身边冷处理一下？”“你是想去自己的冷处理角

坐坐，还是希望我到一边儿去坐坐？”如果孩子这时拒绝做出选择，按照萨日娜·拿特金的建议，则是由你来做出选择：“那我就去……了。”你还可以加上一句话：“我爱你，孩子，刚才咱俩的争执也有我的不是。”

有些时候，你不需要说任何话。如果你已经对孩子说过“你再哼唧我不会搭理你”，那你就要真的不再搭理他；如果你已经对孩子说了“你再吵闹我就把车子停到路边”，那你就要真的把车开到路边停一停。等孩子的闹腾真的停了下来（请你多等上30秒钟，以确认孩子真的不再闹腾了），你才接着继续开车。

亲身实践“冷处理”。　这么做，有3个作用：对孩子示范你怎么让自己平静下来；这本身就能帮助你平静下来；这还能使你暂时不去理会孩子的不当行为。

你可以让自己深呼吸，坐下来看看书，或者是刷刷你的手机屏（哪怕刚才就是因为你太专心刷屏而惹出了不愉快），也可以去找孩子的“选择转盘”来挑选一种做法。

根据具体情形的不同，你既可以单独冷处理你自己，也可以让孩子独自去冷处理，还可以跟孩子一起冷处理。有些时候，你不妨先跟孩子抱一抱，然后再开始冷处理。

等事情过后，再来教导孩子。　这须要等孩子完全平静下来之后，甚至等到了晚饭之后，才来跟孩子探讨她的行为怎么个不妥当，而妥当的做法应该是怎样的。可以用提问的方法启发孩子思考，不过你要避免带有责怪意味的语气：“是怎么一回事？”“下一次你怎么才能做得更好？”“你该怎么来补救一下？”

为什么传统式的“蹲壁角”不会真正起什么好作用？

这时候孩子正因为他的情绪太过强烈而“把盖子翻了开来”，所以他才会有过激行为。他首先需要冷静下来，才可能重新回归自我克制。以惩罚性的姿态让他回小房间去“蹲壁角”，完全无助于孩子学会平息自己的情绪。

就算孩子这时真的去了“壁角”里蹲着，他更可能是满心燃烧着怨恨与不满，而不太可能是在考虑如何让自己平静下来。据研究显示，到了最后，这孩子有可能会变得顺从你的命令；可是，让孩子因为害怕惩罚而最终顺从于你，这并不是我们愿意采纳权威式管教的家长所乐于达到的目的。

真正的冷处理，有助于孩子反复练习并实践她处理强烈情绪的能力。而这样反复的练习，能使得孩子逐渐倾向于更主动地自己去平静一下，知道在事态升级的时候，选择撤离并不是一件糟糕的坏事情。



安德鲁和阿登（3岁）



特蕾西和杰尼瓦（23个月）



大卫（3岁半）和梅格

64　问孩子：“你能想出更好的方法吗？”

对孩子的最佳夸奖，是着眼于孩子付出的努力，而不是孩子本身是否乖巧。对孩子的批评的核心也是一样。

在一项研究的过程中，面对一群幼儿园的孩子，研究员们设计了这么一个情节：假如说，老师请学生用乐高积木搭建了一栋小房子，结果学生忘记给房子做窗户了。然后，研究员请老师和学生用布娃娃做角色扮演，推演接下来的情节。借用布娃娃的嘴来说话、扮演角色，是科学研究者对小朋友的常用方式，因为年幼的孩子很容易把自己想象成剧中人而十分投入。老师这时拿过一个布娃娃，借了布娃娃的嘴说道：“咦，这房子没有窗户”，然后，分别对不同的孩子说出了3种不同的下文：

对孩子本身的批评：“你可真让我失望。”

对搭建结果的批评：　“这房子搭得不够好，积木都没有摆直，房子也不像房子。”

对搭建过程的批评：　“唔，也许你能想出另一种办法来搭建这栋房子。”

这一项研究，是由哥伦比亚大学的梅丽莎·卡明斯和卡罗尔·德维克两人主导的。研究员们随即对学生的感受做了问卷评估，包括他们觉得自己是不是一个又聪明、又能干的好孩子。孩子们还须对自己的情绪评分，并且要给搭建出来的房子评分。

批评孩子本身的做法，会最严重地伤害孩子的情绪、执着程度，以及自我价值感。

直接受到老师对“本人”批评的孩子，根据随后的检测结果表明，对自身的评价都偏低，情绪偏于低落消沉，不愿再坚持努力，而且容易把这一次不够出彩的搭建工程看作是自己本身就不够出色。

而接受了对“搭建过程”批评的孩子，对各种问卷的应答都要远为积极、正面得多。至于接受了对“搭建结果”批评的孩子，对问卷的答案大多落在这两个极端之间。

之后，孩子们再次投入了角色扮演之中。这一次，研究人员引导的问题是：“然后呢？接下来该会怎么样？”

受到老师对“本人”批评的孩子，他们的回答很是让人心碎：“她会跑回自己床上去大哭一顿。”“老师气坏了，就自己走去了。”“他应该被罚去蹲壁角。”

而受到对“搭建过程”批评的孩子，却是这样的回答：“如果给我时间的话，我会再搭一次。”“我会把这房子拆了重搭，做成一栋有窗户的房子来。”“我会说，这房子还没有完工呢，然后我就用纸剪一出一块长方形，贴到房子上，当窗户。”

请你试试看

怎样做才会是“对过程的批评”呢？你不妨试试下面的说法：

- “你觉得为什么会变成现在这样了呢？”
- “下一次我们该怎么换个不同的办法来做？”
- “你能不能想出更好的办法来？”

第八章　生命在于运动

不论是我们的身体还是大脑，都离不开运动。当然，如果是宝宝快要出生的时候，我们自然不太方便运动得太多；不过，等宝宝出生之后，我们就又可以开始了。现在，恰是我们一举多得的好时光！把宝宝举起来，也是我们锻炼身体的一种方式，对吧？还有，既然你要去买东西，能不能不开车去？



（马里贝尔和奥诺里奥，5周）

65　摇晃宝宝

小宝宝最喜欢动来动去的了，你若不帮他，他会不断地自己闹腾：上蹿下跳，左摇右晃，甚至有时候还（生气地）撞脑袋！

后来人们终于发现，一个宝宝是否具备良好的学习能力，竟然跟他是否有很好的平衡能力和运动能力密切相关！这谁能想得到呢？

科学研究工作者丽莎·艾略特认为，我们应该从这个角度来看待这个问题：我们人类更高层次的情感能力和认知能力，是建立在我们的感知能力和运动能力的基础之上的。

据研究显示，在那些有情绪控制困难、关注能力困难、学习能力困难、语言能力困难，以及患有自闭症的孩子身上，其控制身体的动作与平衡的体系，也就是大脑的前庭平衡系统，也同时是带有缺陷的。

动态式安抚

有这么一个研究：科学研究人员请新生儿（2～4天大）的父母以两种不同方式来抚慰小宝宝：一种是把孩子抱在怀里安抚；另一种是背着孩子走来走去、摇来晃去。结果却是后一种办法效果更好。

研究报告这么说

带宝宝转圈圈

科学研究者们做过这样的实验：坐在转椅里，抱着新生儿转圈圈。先转数圈，忽然停住，休息30秒钟，再转数圈。他们以3种不同的方向抱着小宝宝：头朝上仰起30度角；左侧平躺；右侧平躺。这3种抱法，对孩子的3个内耳半圆形耳道各有影响。这样的旋转实验，研究者坚持了1个月，每星期带宝宝转2次，每次每个身体姿势转10个回合。结果呢？和不转圈圈的对照组的小宝宝相比，转过圈圈的小宝宝反应能力发育得更好，后来在坐起、爬行、站立、走路等方面的成长也都更早。

请你试试看

“摇啊摇，划小船”（英文歌曲**Row, Row, Row Your Boat**）

请你摆出一个“开飞机”的姿势来：后背贴着地板躺下，蜷起双腿，让膝盖触到你的前胸。让宝宝肚子朝下躺到你的一对小腿上，跟你脸对着脸。握好小宝宝的双手。

然后，你开始唱歌：“摇啊摇，划小船，顺着小溪转……”

一边唱，你一边上上下下地摆动你的双腿，带着宝宝上下晃动，

“多快乐，真快乐，多快乐，真快乐……”

你接着唱，一边左右摇动宝宝的一双小胳膊，

“生活真多乐！”

用双手捧住宝宝的双肩，你竖直双腿，让宝宝变成倒立的姿势。轻轻把宝宝抱下来躺平，这首歌就唱完了。



丽莎，杰西（2岁）和欧文

66　生命在于运动

运动能给我们人类的身、心、灵都带来不可估量的重要影响。

运动，不但能增强我们动脑筋解决问题的能力、提高我们进行抽象思维的能力，还能增加我们的记忆能力、推理能力、关注能力，以及其他更多能力。不但如此，运动还能减少我们的焦灼感、压力感、沮丧感。哦？这是为什么呢？因为，运动能够：

- 增加我们大脑中的氧分子；
- 助长以及保护大脑中的神经元；
- 提升一种叫作“脑源性神经营养因子”（或BDNF）的化学元素成分，而这则有助于消减毒性应激反应激素的分泌；
- 释放一些化学物质（比如说：去甲肾上腺素、血清素、多巴胺），从而有效地抑制我们的情绪失控。

反过来，假如我们久坐不动，我们身体的各种机能可就该乱套了。

我本来以为，所谓的“久坐不动”的人，应该是那种成天靠在沙发里看电视、吃油炸土豆的人。可是后来才明白，几乎包括我在内的所有人，都有些“久坐不动”的味道。假如你也是成天坐在办公室里，那么，哪怕你其实在某种程度上坚持了一定的锻炼，你都仍然会陷入了患上慢性病的“高危系数”之中。过分的久坐肯定会对人的新陈代谢率造成非常不利的影响，以至于著名的梅奥诊所的一位专家、科学研究

员詹姆斯·莱文，干脆把“久坐”称之为“致命行为”。

根据哈佛大学进化生物学家丹尼尔·利伯曼的估算，我们那些靠狩猎与采集的祖先，每天的行走距离大约在9公里到15公里左右。而当初促成了我们人类大脑进化的环境与条件，往往仍然是能使得我们今天仍然能健健康康活着的条件。

也就是说，除了你每天都至少要保证半个小时左右的中等强度的锻炼（能让你累到要使劲喘气的程度）之外，你还须确保自己一天到晚都能有机会动来动去，而不是整天坐在那里不动。如果你是一个停职在家照顾宝宝的人，那也许每天哪怕能有一点点机会让你坐下来喘口气都很珍贵；可如果不是这样的话，则请你认认真真地考虑一下，如何才能让自己不要陷在开汽车、坐办公室、看电视的非健康状态之中。

而这样的观念、这样的做法，不但适合于你，也同样适合于你的小宝宝。学步期的小孩子就是需要满地走；而年龄更大一点的孩子，每天需要至少一个小时以上的有氧运动，比如说跑步、跳绳、游泳、篮球或者足球。最好你能保证孩子每小时都能有15分钟的运动时间。

研究报告这么说

根据某项针对老龄化的长年跟踪研究报告，研究人员整合了6.3万个45～64岁男子的数据，结果发现，与每天坐着不动的时间不超过4个小时的人相比，超过4个小时的那些人患上高血压、心脏病、糖尿病、癌症的比率，要“远远高于”前者。

请你试试看

我家宝宝的儿科医生给我的最有价值的一条建议，是每天都要给

宝宝足够的机会，让她充分消耗体力。如果我胆敢不咬紧了牙把宝宝带出门去（有些时候我还真是懒得出门），那么，我注意到，宝宝就会变得格外闹腾，午觉也不好好睡，晚上更是不肯轻易就范，就好像不把白天欠下的活动量给补回来就不行似的。事实证明，带宝宝出门去遛弯，是针对孩子胡折腾的“最佳疗法”。



特蕾西和杰尼瓦（18个月）



让和菲比（2岁半）



丽莎和杰西（2岁）



特蕾西和杰尼瓦（23个月）



汤姆和佩奇（5岁）

促使你去锻炼的几个好办法

寻找能提供婴幼儿看护的健身房、瑜伽坊。 在我所居住的西雅图，这只需要每次额外花费3～5美金，可值得了。锻炼时间能错开孩子的午睡时间最好。如果你是一个离职在家专门照顾孩子的父母亲，建议你把所有的可能时段都记到你的日历上，如此一来，一旦时间合适你就能抓住机会赶紧去一趟。

加入一个亲子合力健身班。 比方说各种“推车健跑班”“婴儿飞车队”等等，以及瑜伽、游泳等亲子活动班。

买一个大轮婴儿车，随时根据你自己的方便程度，推车出门去

跑上一圈。 也就是说，并非在宝宝习惯了的、能预知的时间段，而是你逮住机会就跑一跑。

找一个同道人，一起锻炼。 不过，最好这个同伴的孩子需要午睡的时间能跟你家宝宝相吻合，或者能固定地错开来。若是一个能灵活应变的人也很好，这样对方才能配合你的见缝插针，陪你一起锻炼。毕竟，以养育宝宝为首要任务的你，要想能挤出时间来锻炼，这相当不容易。若这人在你家宝宝早晨醒来之前，或是你爱人替你给宝宝喂早饭之时，能抓紧机会陪你锻炼，那也很好。

选择你真正喜欢的活动。 如果“锻炼”这个词让你听着就觉得为难，那么，不妨选择诸如“爬山”“跳舞”等你真正喜欢的活动。总之，但凡能让你换换脑筋、出一身汗的事情就很好。

现在就赶紧做！

你该选择什么样的运动项目，才能保证30分钟中等强度的锻炼？一定要把具体的日子、时间、地点都计划好。

起来动一动的好办法

把车留在家里。 没错，去餐厅吃午饭，开车只要10分钟的路程，你走路恐怕要至少花40分钟。可是，这又有什么不好的呢？你和同伴有了更多的聊天时间；你与周遭环境有了更深入的接触；而且饭后走一走，更能让你觉得浑身通泰。还有，你家附近的菜店或者农贸市场，也可以走着去，买了东西不妨塞在孩子的小推车里。要出去办个事，那就骑自行车好了，需要带着的东西可以用双肩包，或者是自行车的后坐挂包，还可以塞进孩子坐着的自行车拖斗

里。哪怕是七八公里的路程，骑自行车的话，无非是半个小时而已。嘿，这每天半小时的中等强度锻炼指标也就完成了！

多动一动比省时间更重要。 这一观念上的转变，的确不是一下子就能转得过来的。你不妨先走一小步，然后逐渐增加。比方说，开始的时候可以一部分的路程走路或者骑自行车，另一部分则搭公交车或者开汽车。你甚至可以让自己的生活彻底变个样，比方说不再住市郊的大房子，而改住闹市区的小房子，如此一来，上班、买菜等就真可以是在走路或者骑车范围之内的事情了。

你是不是在想："那怎么可能呢？"对吧？

那就花点时间，把你的顾虑写下来。 针对每一条"不可能"的理由，你都使劲动脑筋想想，怎么才能超越障碍，把不可能变成可能。比方说，如果让你觉得骑自行车不可能的理由是"我都不知道路该怎么走"，那你就借用网上地图，画出几条可行的自行车加公共汽车路径来，并在头脑中想象骑车去其实挺便利的。

又比如，另一条"不可能"的理由，是"我不喜欢在这样的天气里步行"，那去买一套合适的装备，试一试，看看在那样的天气里步行，是不是真的像你所想象的那么糟糕。再比如，如果市郊大房子的好处之一是"孩子能有一个安全而宽敞的后院玩"，那你在闹市区找小房子的条件，可以是"住在靠近公园的一条僻静小街上"。

多想想，还有些什么让你觉得"不可能"，再想想怎么才能使"不可能"变成"不会不可能"。

站在办公桌前工作。 如果你的工作台前有一把椅子，那么，若想在上班的这8小时里起来活动活动，恐怕你很难做到。幸运的是，站着办公，目前已经不算是稀罕事了（我站着办公的做法，是把我那笔记本电脑放在一个塑料储物箱上，再接上一个外接屏幕，而且这屏幕还是附带了几项更时髦的功能）。如今带走步机的办公

桌已经不再是稀罕物，市面上很容易买到，你可以一边工作一边慢慢步行。

有好几个使用这种带走步机的办公桌的先行者，对这一创意倍加赞誉。比方说晚间访谈节目主持人吉米·金梅尔、气象节目主持人艾尔·罗克尔，还有纽约的特约撰稿人苏珊·奥尔良。奥尔良在接受美国国家公共电台采访的时候表示，走步机办公桌使得她下午的工作时间不再觉得昏头昏脑，而今，她再也不惦念座椅："很有意思的地方是，如今每次我下班之后，想的不是'我的天，总算可以有个地方坐一坐了'；相反，我发现自己更加精力旺盛，因此常常想的竟然是'唔，回家后第一件事情，是带我的狗狗好好走一圈'。"

另外，还有一个叫德沃尔雷的人，在instructables.com上贴过这么一段让我忍俊不禁的博文："以前的我，站立只为应急，走路更是苦刑，而如今我已经完全适应了这全新的做法，很想这么告诉你：今天我生活中所有的幸福和快乐，都来自于这站立办公！"

故意避易就难。 比如说，明明有电梯可用，你偏去走楼梯，哪怕你的办公室在第二十层。带宝宝出门的时候，别用小推车，改用背兜或者爬山背包，把宝宝背在身上。如果真要用小推车，那就推着跑，而不是走，哪怕只能跑上一小段路。开车出门的话，停车的位置越远越好。我们的天性是喜欢避难就易，所以，你要有意反其道而行之。

离职回家，专门照顾宝宝。 如此一来，你肯定会发现自己成天脚下不停！做饭、清扫是上肢运动；拾捡地上的玩具、清理地板上的牛奶、把宝宝从地上抱起来，这是弯腰运动；替宝宝换尿布、换衣服的时候跟宝宝比力气，这是摔跤运动；累得出门喘口气溜达上一圈，这是下肢运动……以我的亲身体验，估计你是不可能找到机会坐下来的了。纵然如此，请你还是要记得，每天要至少保证30分钟的中等强度锻炼噢。

现在就赶紧做！

计划一下，你要用什么办法来防止自己久坐不动？

第九章　放慢你的脚步

宝宝动作慢，却偏偏什么都要去摸摸，去试试。其实，你越能全身心投入地陪伴宝宝，也就是说，不再惦记着工作，也不再惦记着手机，而且做什么事情都带着宝宝一起做（哪怕这显然会让你花更多的时间），那么，你就越能享受跟宝宝在一起的时光。请跟着宝宝的兴趣，放慢你的脚步。



（杰西，2岁）

67　静下心来

有多久你不曾停下脚步，让心静一静了？

据研究显示，每天都能静心一阵子的人，往往：

- 大脑中与记忆以及学习相关联的部分，会呈现出更多的大脑灰质；而大脑中与压力以及紧张相关联的部分，大脑灰质则变得更少。

- 大脑皮层呈现出更多的皱褶。每天练习静心的人，若经年累月地坚持下来，那么，坚持的年份越长久，其大脑皮层的褶皱就会越多。这一结果说明了这么一个事实：过去人们曾经以为，一旦年龄超过了20岁，人的大脑不但不再继续发育，而且进入了不可遏制的衰减阶段；可事实上，这种认识是不正确的。

- 具有更多的同情心与同理心。当他听到别人痛苦的声音时，大脑中与同情心同理心相关联的部分，其反应会比常人更为强烈。

- 具有更长久的专注能力。

《纽约时报》把静心称之为“大脑的仰卧举重锻炼”。这是因为，让心静下来，又叫作静坐，实在是一件相当费力气的脑力劳动。

其实，所谓的“静坐”，并不是指你坐在那里闭上眼睛，强迫自己什么意念都没有、什么都不去想。那不叫“静坐”。真正的“静坐”（静心），须是不断关注并让自己回到“有意识状态”，而不是无意识地任你的意识乱飞，其具体做法，可以是一旦注意到自己的思绪又跑掉了，就再次把意念落到你的呼吸上，任刚才那些无意识的思绪淡淡散

去。只不过，我们的意念很不容易守住，总是会悄悄溜走，因此，哪怕让自己专注在呼吸上一小会儿，也是一件很费工夫的事情。

而如果一个人能善于守住意念而不是随便乱飞，那么这个人同样就会更擅长于短期记忆（也就是大脑保持并运用在短瞬间收到的各种信息的能力）。在一项研究中，研究人员请一群大学本科生练习了两个星期的静坐，在随后的检测中他们发现，这群学生的短期记忆力明显增强，而思绪乱飞的程度明显减弱。研究人员还借用了“美国研究生入学考试”的试题，更是发现这群学生的语言推理能力成绩平均提高了13%。

小孩子可以行走方式静心

不知道你是否已经注意到，若想让小宝宝坐在那里安静哪怕几分钟，都是一件不容易做到的事情。不过，你可以让宝宝以行走的方式来静心，每次能坚持5分钟就行。蒙特梭力（目前国内是有两种译法：蒙特梭利/蒙台梭利）学校的做法，是让孩子拿着一个铃铛走路，走路的时候要小心不能让铃铛响起来。

而针对10岁以上的孩子，则可以引导“静坐”了。带孩子找个安静的地方坐下来，注意力关注在自己的呼吸上。你可以教孩子把手放在自己的肚子上，关注深呼吸时手上的感觉。还可以教孩子默念一个简短的词句，比如“爱”“噢”“我在”等等，每一个呼吸循环念上一遍，以帮助孩子能把持住自己的意念。

底特律有一家学校，叫作“纳踏基·塔里巴学校”，要求从5年级到8年级的孩子每天都要做两次静坐，具体做法是：闭上眼睛，静静地反复默念一段名言，每次10分钟。调查研究显示，与底特律其他学校里那些没有每天静坐的学生相比，这所学校的孩子明显认为自己更快乐。他们还显然具有更高的自尊心、更善于处理紧张与压力、更擅长与同学友好交往。

唔，这很值得记在心底。

要真正“活在当下”

还有一种在实际生活中非常有意义而且有效果的静心方式，那就是花点时间，让自己真正关注并体会你当下正在经历的感觉。

这可以是一边吃饭一边做的简单事情：慢慢地咀嚼，细细地品味口中不同的质感、不同的味道；捕捉你牙齿研磨的声音，留心你舌头的搅动以及喉头的吞咽。也可以是在你开会的时候，一边坐在那里，一边细细感受你背部以及腿上肌肉的张弛，一边轻微地调整一下姿势。还可以是你骑自行车的时候，忽然不再踏动脚踏板，而是让自己静下心来，去倾听远处小鸟的啾啾声、身边小溪的湍湍声、风吹树梢的沙沙声，以及丛林里的其他各种细微声音。

我这里还有一个建议，也许能帮助你学习静心，甚至带着年龄稍大一点的孩子一起来做。找一个伙伴（小伙伴），两个人舒舒服服地坐在一起。第一个人轻轻问道：“你现在感觉到什么？”

第二个人就告诉第一个人，自己感受的任何感觉，可以是感官上的感觉，也可以是情绪上的感觉，还可以是意念上的感觉。比如说，“外面有小鸟叫。”“一团热流从我胸前扩散开来。”“我想找个地方躲起来。”

第一个人就说：“谢谢你。”这意思是说，谢谢你这时能这么不设防地跟我在一起，向我敞开你的心襟，分享你的感受。

做一两个深呼吸，然后再重复问刚才问过的问题。5分钟之后，两个人对换，第二个人问，第一个人答。

这是西雅图的一名叫布伦特·莫顿的导师，在瑜伽工作坊里带着我们一组瑜伽修炼者一起实践过的做法。这一体验和感受深深印在了我的心里。有同伴陪着你，提醒着你，使得你不得不保持专注，因为你

知道接下来必须应答对方的问题。而随着你的一个个应答，你对自己的感受也就一层层地深入了下去；而你应答时的完全开敞心襟毫不设防，更是越来越真切地连通了对方的心灵。对了，这样的反复练习，还能帮助你学会更加清晰地用语言来表达自己的情绪。

请你试试看

有一间少儿跆拳道课堂（孩子小的才5岁），按照规矩，在课堂上练习时，要自问自答3个问题：

1．我在哪里？

2．我要做什么？

3．我怎么才做得到？

第一个问题，让学生把思绪归拢到此时此刻此地。第二个问题，让学生把思绪归拢到一个特定的、清晰的目标之上。第三个问题，则帮助该学生反省他眼下正在做着的动作，看是否有助于他达到自己的既定目标。

我把这一则有意思的小故事抄了下来，塞在了我的背包里。这3个问题问得真是好，很适合于每一个正在做任何事情的孩子。这其实很适合于我自己。



亚当（17个月），罗斯（16个月），内奥米（16个月），格雷迪（17个月）和诺拉（17个月）

68　别去跟人家的宝宝比

我们都希望自家宝宝能比别人出色哪怕那么一丁点儿。而事实却是：跟人家的宝宝比，没有半点价值和意义。

但凡我去炫耀我家宝宝的新本事，我朋友都是那一句很得体的回应："这都已经会了？"不论是我告诉他我家宝宝会坐了还是会爬了，会走路了还是会说话了，甚至是有本事往高处爬了，我朋友都是那句回应。听起来可让人真舒服，是不是？然而，这没什么意义。

没有任何两颗大脑会是一模一样的

小宝宝大脑成长中的一个个发育阶段，从来就不可能以同样的方式、在同样的时间点、按同样的顺序来向前推进。有时候某个发育阶段可能被跳过，等过上一段时间之后绕回来补上；也有可能同样的内容须来回重复几遍。甚至，该怎么划分各个发育阶段，人们都还至今争论不休。毕竟，大脑以及大脑的发育，对我们来说仍然是很神秘莫测的。

而且，大脑神经元的构成，不但受基因的影响，更受生活经历的影响，因此，哪怕同卵双胞胎的大脑都不可能一模一样，更何况其他的孩子呢。

要了解不同年龄可能出现的不同行为

不过，尽管每个个体都不同，我们却仍然应该了解大体上孩子到了什么阶段会增长出哪些新本事来，这能有助于我们把对孩子的期望

值调整到更合理的度上。

比如说，你的宝宝是否3个月大了都还不能睡通宵？长到18个月大的时候，是不是忽然开始伸手打你了？长到了4岁的时候，是不是一下子变得更自私更小气了？这些，其实都很正常。

只不过，下一次你给朋友发短信、到论坛上发帖子时，请不必太为自家宝宝的“没出息”而着急，也不必太为自家宝宝的“有出息”而得意。

而假如有谁来找你炫耀她宝宝又有了划时代般的新能耐时，请你记得要这么说，好让人家高兴高兴：“这都已经会啦？！”

请你试试看

“别去跟人家的宝宝比”，把这句话的宾语换成父母，也是很有道理的事情。我们每个人养育孩子的做法，常常在别人看来很不妥当。《在我还没生孩子之前，我真的是一个好妈妈》这本书，写的就是妈妈们如何太在意人家的看法，因为，每一个为人父母的我们，都会希望自己的做法能得到别人的认可，都会暗自担心自己的做法是否不妥。可实际上，我们每个人都尽了最大的努力，也都正在继续努力，是吧？我们需要得到来自他人的鼓励、来自他人的赞同。（如果你觉得对自己的要求太高、给自己的压力太大了，如果你觉得需要放松放松、笑一笑，那么，请把这本书找来，读上一读。）



特蕾西和杰尼瓦（23个月）

致。

69　如果可能的话，找份兼职

身在婚姻中的、或家庭收入超过每年5万美元的妈妈们，大部分（75%）都认为只做兼职，或者完全不上班，那再好不过了。

妈妈们对兼职与否的看法比率	
从事全职工作的妈妈	完全不上班的妈妈
44%的人希望能只做兼职	40%的希望能有一份兼职
9%的人希望自己完全不上班	36%的人很满意于自己完全不上班

据调查，在孩子上学之前只做兼职的妈妈们，

- 与完全不上班的妈妈们相比，更少感觉心绪抑郁；
- 与完全不上班的妈妈们相比，身体状态更健康；
- 更少感觉孤独，而孤独是影响心理健康的一个因素；
- 学习新技能的潜力得到更好发挥，而这也是影响心理健康的一个因素；
- 与上全时班的妈妈相比，因工作而带来的家庭矛盾更少；
- 与完全不上班的以及上全时班的妈妈相比，对孩子更体贴细致。

唔，我能得看出以上结论的道理。

首先，在家里带孩子，只要忙上几个小时，就足以让人筋疲力

尽、身心憔悴。不说别的，单单从用脑这个角度来看，就十分辛苦：你必须全时保持警戒，随时关注孩子、随时排除干扰、随时感应并应答孩子的一个又一个的需求，而且还要克制住自己的情绪，还得再三与孩子共情……

可是，我认识的不少妈妈当中，包括我自己，往往因为请人来帮忙照顾一下孩子、让自己能“稍稍”喘口气，而觉得满心愧疚。让当妈妈的喘口气，这不仅仅能有效缓解我们的身心俱疲、压力过大，还能减少因此而患上抑郁症的可能性。

我就属于上面说到的那75%的妈妈之一。换成兼职工作之后，我能明显感觉到，自己的确变成了一个更好的妈妈，首先，因为有了机会“充电”，完成工作后对孩子的投入反而更多、更用心了。而这份兼职本身就是激发智慧的工作，也使得我不但对自己的能力很有信心，而且不必担心一路走来所建立起的职业人际关系网会被搁置下来。还有，我不再因为没法把握生活与工作之间的平衡而苦恼焦躁，因为现在毕竟不再是全职工作了。

我非常珍惜因此而能够从容地享受陪伴女儿的美好时间。我们会一起看在天上盘旋准备降落的飞机，一直等到我们都知道那飞机终于切入了关键位置，然后目送它“回家”去。我们会走着走着就停下来，试试旁边排水沟中的水流得有多快。我们还会沿着西雅图美丽的海滨、河滨，骑上自行车走上很远很远，而不是开了汽车去。

生活多美好。

妈妈们都一样开心

毫无疑问，研究统计数据所显示的结果，并不是说全职工作的妈妈或者完全不上班的妈妈就不快乐。一旦孩子到了上学年龄，事

情就又会不一样了。根据皮尤研究中心的问卷调查，不论是需要上班挣钱的妈妈，还是完全不上班的妈妈，都有相当比例的人在问卷中对自己的生活评分是“非常幸福”：不论上班族还是在家族，都是36%，一样开心。而与是否有一份工作相比较，人是否在婚姻中，却更是影响幸福指数的关键。

如果你希望能只做兼职，甚至做得更少，那么，经济上能否受得了？

那些用更少的钱就能维持生活的家庭，不见得都能算是“幸运”的。他们实际上牺牲掉了一些东西（不论是自愿的人，还是因为丢了工作而不情不愿的人。）

如果你打算依靠比两份全职工作更少的收入来维持家庭生活，那么最好你能在要孩子之前就先积攒起一定的存款。比方说，至少要有应急基金；如果你真能很早就做好筹划，那么在生孩子之前就把各种贷款都付清了。除此之外，维持生计的最关键的地方，在于你要时时保持节俭。其实要真能做到处处节俭，这本身就是一件很好的事情。

做饭做菜，如果什么都从原材料开始做起，一般来说会味道更好，而且更健康。要是和一两岁的小宝宝一起做，那还是一桩很愉快的打发时间的好办法。买二手的衣物，这意味着宝宝的衣服刚买回来不到一天就被画上了再也洗不掉的画痕时，给你自己买的衣服转眼就被宝宝撒上了一泡尿时，刚玩了没几下的玩具就弄丢了时……你不会有多恼怒；而且，有时候你还会碰见完全没有开封过的东西呢。用可以反复使用的布质尿布、布质抹布，清洗的工作也算不上是太麻烦的事情。晚上不再去参加这个那个的舞会音乐会，而是来一个百乐餐（译者注：指每个参与者都带一份菜式，然后大家一起分享的聚餐方式），你与朋友之间友情得以加深。出门时很少开车，你与周遭的生活环境会更加融和。即便是牺牲掉一些眼前

利益，比如说不再买早就相中了的那套大房子，每年都投入储蓄的退休基金停交几年等，你也会很快体会到这么做其实很值得。

我的亲身体会可以表明，只要做好精心计划与筹措，以更少的钱来维持生计，其实也能生活得挺好。

活在当下，勿迷失在当下

每一个生活中的小小的一瞬间，

不是你匆忙中忽略掉的那一瞬间，

也不是你盯着手机刷屏的那一瞬间，

更不是在紧张与压力中熬过的那一瞬间，

而是你决定真正活在其中的小小的一瞬间，

恰是你和你家宝宝会最为珍惜的一个个瞬间。



杰西（2岁）和欧文

70　爸妈们，请你们慢慢来

你是否曾经有过这样的体验？全家人一起去了一座小岛上度假，刚到的第一天里，你蓦然发觉自己走得太快了？

你的确需要一点时间来适应，不过，用不了多久，你就能放松下来、放慢下来，与你周围的新环境保持同步了。你开始把手机等电子装备收了起来，因为这东西显得与周遭格格不入。你开始对着路过你身边的陌生人微笑，因为别人总是对着你微笑。你匆忙的大跨步变成了悠闲漫步，你犀利敏捷的词锋变得恬淡温和。你让时间和日子随意地流淌开来，坐在咖啡店里一个老者的边上和他聊聊天，躺在公园的草坪里遥望天上的云卷云舒，品味那洒在肌肤上的阳光。这可真是超豪华的享受；这和平常匆匆忙忙的日子实在是大不一样。

去一个悠闲的小岛，度过一个悠闲的假日——这不正是我家小宝带给我们的享受吗？只要你愿意，你也能享受得到。宝宝让我们慢了下来。我那小小的女孩儿会领着我，足足花上一个小时，慢慢越过5条小街，去到我家附近的公园。她会一路走、一路跳、一路跑、一路转圈圈；她会不时停下来，捡起一个个的小石子，先塞满她的衣服口袋，再塞满我的衣服口袋。她会蹲在路边的大垃圾箱旁边转动它的轮子，她会琢磨满是疙瘩的老树根，她会望着路边排水沟里流淌着的水发呆……她会喊出驶过她身边的汽车的颜色，会指点天上划过的飞机的灯影，会咯咯笑着大喊“公共汽车来啦”。什么都能让她欢天喜地，而她在这天地间的欢悦又是那么的带有感染力。可是，一旦我想要她跟上我希望的、超越了她幼小年龄的速度，那可就不一样了。她会哼唧，她会恼怒；而我自己，则会绷紧了每一根神经和肌肉。我发现，

越是能够接纳和融入她的速度，我们娘儿俩在一起的感觉就越是美好。

这是宝宝在邀请你，请你慢下你的脚步。而既然你肯读我的这本书，这就说明，你接受了宝宝的邀请。

在这本书中，我们一起探讨了：

- 如何在每一天中的一个个瞬间里，让你的心真正能和你的爱侣、朋友、小宝宝相连、相通；
- 如何在宝宝探测你底线的时候，能秉承长远的目光，好好地引导、教导宝宝，而非惩罚宝宝；
- 为什么用共情的方式来接纳人的情绪非常重要；
- 应该怎样跟孩子一起聊天、玩耍、做运动；
- 怎样能在欢声笑语中度过我们为人父母最艰难的日子。

这本书中的每一页所提供的简单易行的建议以及背后浅显易明的道理，都来自科学的调查与研究，都是很有用的工具，能帮助我们把宝宝养育成快乐而且有能力的人：能觉悟到并进一步克制好自己的意念、情绪，以及行为的人。

不过，即便是你如今已经了解了这些做法和道理，却并不等于你从此就能高枕无忧。你仍然想不明白为什么哄了整整一个小时你那新生宝宝都还在哭，不论你如何用尽了走路、轻拍、唱歌等所有招数；你仍然会在看见宝宝踉跄跌倒的时候让你的心猛地跳出了胸膛；你仍然会在某个早上无可奈何地劝宝宝换下脏尿布来，却苦于怎么劝也不听……读了这本书，不能使宝宝泼洒在浅色地毯上的艳红甜菜汁更容易擦去；不能使你给宝宝换裤子时面对他的拳打脚踢更有耐心；不能使你俩恢复以前的性生活；不能使你（哪怕表面上）看见自家宝宝在

人家宝宝身上咬出牙印时保持住平和与冷静；不能使你眼睁睁望着宝宝朝你撒谎却做到不动声色；不能使你听见宝宝第一次冒出一句“我恨你”时真能无动于衷……

不论你是什么样的人，要为人父母，总是一项很艰辛的工作。“完美无缺”的父母亲是根本不存在的。因此，要允许你犯错误，而且是犯很多很多的错误。请记住，这毕竟是你第一次养育一个年仅4个月的宝宝，或14个月大的宝宝，或4岁大的宝宝。请记住，不论某一天再如何糟糕透顶，任谁也不能单凭这一天就妄下结论，指斥你家宝宝或你是坏人。

不过，为人父母的另一侧面，却也是任谁也无可否认的事实：刚刚你还气得不行，转眼间你就又满心是蜜了。因为，宝宝实在是太可爱了。她只消用那细嫩的小手指握住你的一根大手指，对着你甜甜一笑，你的心就瞬间融化掉了；她那圆嘟嘟的小脸蛋和小小的脚趾，让你实在忍不住亲了又亲。刚学会走路没多久，她就会拿过你的大鞋子来，前后倒着伸进脚去，踢踏作响地来回走；你刚一打开家门，她就冲你飞扑而来，欢天喜地地尖声大叫。她想做所有你在做的事情：吃你碗里的东西、背上你的包、穿上你的衣服、模仿你说的话、帮你做家务事。她能让你很惊讶地把概念与实际串联到一起；她会很舒服地钻进你怀里听你讲故事；她能用最可爱的声音说出你听过的最有趣的妙语……她还会过来亲吻你、把头枕在你的肩窝里。等她睡着了的时候，你只觉得这世界上再也没有比她更美更可爱的小生命了……

有时候，哪怕正当你气恼之中，你也会忍俊不禁忽然笑起来，只因为宝宝可爱得让你牙痒痒的。就在刚才，今天的下午，我还被我女儿气得无可奈何，因为她愣是不肯上床去午睡。可等过了午睡的点，她却自己站在小床上，宣告说：“过来帮我脱光光吧。”你可真弄不清宝宝是怎么想的！每天每天，你都会无数次地被宝宝逗得大笑，只觉得自己满心洋溢着浓浓的喜爱、欢悦、惊讶和自豪。你会觉得从来没有谁会比宝宝更爱你，这种被深爱着的感觉，世上再没有什么可以比

拟……

每个人都这么说，而且，事实也的确如此：为人父母之旅，实在是奇妙之旅。愿我的这本书，是你以及你家宝宝这奇妙之旅的一个美好开端。



杰恩和菲比（两岁半）

致谢

如果没有你们这么多人的奉献、支持和爱，本书不可能问世。首先是我先生卢克·蒂默曼，在这本书杀青的时候，每天都带我们的女儿出门，整天整天在外晃悠，甚至因为暴风雪而被堵在了住在威斯康星的爷爷奶奶家里，整整六天无法出门……可真是帮了我的大忙！

其次是摄影师贝蒂·尤德森，她以超一流的水平和耐心，为了捕捉一个出色的镜头，每每能在别人家里花上几个小时。本书中所有精美的照片，都是她的杰作。编辑迈尔斯·雷对我提出了很有见地而且周到的指导意见，大大提高了这本书的可读性。当然，还有他的诸多鼓励也让我十分受用。设计师尼克·约翰逊以最高专业水准，使得这本书以及配套网络的设计既生动又活泼，他更是常常逗得我捧腹大笑。

皮尔森出版社的出版人皮尔森·逊马克为这本书提出了两条很有价值的建议：要让这本书出版，而且，到夏威夷去完成最终的出版。马蒂·韦斯特曼问过我不少很有价值的问题；嘉莉·威克斯以光速为这本书做了精准的文字校对；出版人艾米·哈奇则为了打响这本书而设计了最出色的方案。

萨日娜·拿特金是一个头衔成串的人：父母辅导员、“跟孩子一起成长”俱乐部的联合创始人，还是获得了资格认证的社会工作者、高特曼课程指导师、正面管教课程培训师，更是一个能跟我一起享受迷你蛋糕的妙人。本书中有关管教的部分能最终完成，这与我跟她的数次访谈是分不开的。

还有，真诚感谢以下人类学科研专家：阿黛尔·戴梦德、艾伦·文纳

尔、塞缪尔·梅尔、格罗弗·怀特赫斯特、帕特里夏·库尔、梅根·麦克莱兰，以及萨日娜·拿特金，感谢他们为我审核了书中的某些特定章节。感谢诸多年青父母和资深父母对我的早期书稿的宝贵意见，包括克里斯·希金森、梅丽莎·艾利森、阿什利·斯帕克斯、卢克·蒂默曼、基尔斯滕·克里斯滕森、特里纳·戈尔曼、尼哈特·森古尔、玛丽娜·卡尔蒂亚，以及卡罗来娜·托斯卡诺。

我和贝蒂还由衷感谢许多认识的以及不认识的朋友，感谢他们同意让孩子以及自己上镜头：安德里亚和雅顿、卡西亚、萨拉和希瑟与奥珀尔和佐伊、米歇尔和托尼与克莱尔和诺拉、迈安、珀西和马里贝尔与阿梅利亚和奥诺里奥、玛德琳和格雷格与克莱尔、罗斯和杰西与内奥米、霍普与亨利、斯泰西与麦克、艾比艾兹和梅琳达与艾丽安娜，以及爷爷奶奶迈赫穆德和帕尔文、杰里和卡伦与迈尔斯、索尼娅和齐亚德与扎克和昆汀及其朋友惠勒、布欧和乔希与沃尔菲、欧文和丽莎与杰西、梅格与格兰特和大卫、杰恩和汤姆与佩奇和菲比；另外，还有“南瓜补丁”的宝宝们亚当、罗斯、内奥米、格雷迪和诺拉；对了，还有热内侃以及她的“孪生妹妹”玛雅。我们还真诚感谢西雅图整体中心以及西北音乐中心的“一起爱音乐”课堂，感谢他们允许我们在他们的活动以及课堂上拍摄照片。

还感谢几位友人，针对这本书在有意无意之中给过我各种帮助。迈尔斯和我花了许多时间，在安妮女王塔的大都会市场咖啡厅里，讨论这本书的修改。尼克和我在班布里奇岛的雄鸡咖啡厅里，一起修改了这本书的书页设计（那是一趟让人神清气爽的自行车之旅，还是一趟宁静的渡轮之旅）。苏特拉瑜伽帮助我清醒头脑，特别是由马修·科、罗布·郎兹伽尔德、梅丽莎·郎兹伽尔德、和詹娜·克劳奇指导的瑜伽课程。这里，是我家之外的我的家。对了，等这本书一送到印刷厂去，我就要赶紧去找崔西·福斯，因为我已经等不及享受她的按摩了。

谢谢你们，真的，感谢你们每一个人！谢谢你们陪伴着我，一起走过了出版这本书的整个旅程！